

HORARIO ABRIL

Hora	LUNES			
	SALA 1	SALA 2	SALA 3	ROOM 4
9:30	*GIMNASIA MANTENIMIENTO		PILATES	CIRCUIT WORK
10:00				
10:30		*POLE DANCE/SPORT 1,5H		CROSS EXTREM
11:00				
11:30				
12:00		*POLE DANCE		
12:30				
13:00		*POLE DANCE		
13:30				
17:30	* MODERN DANCE 1	* POLE DANCE KIDS 1	ZUMBAD@S	* G. RITMICA 1
18:00				
18:30	* MODERN DANCE 3	* POLE DANCE KIDS 2	GAP	* CROSS KIDS
19:00				
19:30				MOVILGYM
20:00	* FISIO-PILATES			CLUB RUNNING
20:30		* POLE SPORT	PILATES	
21:00				CROSS EXTREM
21:30	*SALSA PASOS LIBRES 1	* POLE SPORT		
22:30				

Hora	MIERCOLES			
	SALA 1	SALA 2	SALA 3	ROOM 4
9:30	*GIMNASIA MANTENIMIENTO		PILATES	CIRCUIT WORK
10:00				
10:30		*POLE DANCE/SPORT 1,5H		CROSS EXTREM
11:00				
11:30				
12:00		*POLE DANCE		
12:30				
13:00		*POLE DANCE		
13:30				
17:30	* MODERN DANCE 1	* POLE DANCE KIDS 1	ZUMBAD@S	* G. RITMICA 1
18:00				
18:30	* MODERN DANCE 3	* POLE DANCE KIDS 2	GAP	* CROSS KIDS
19:00				
19:30				MOVILGYM
20:00	* FISIO-PILATES			CLUB RUNNING
20:30		* POLE SPORT	PILATES	
21:00				CROSS EXTREM
21:30	*SALSA PASOS LIBRES ONZ	* POLE SPORT		
22:30				

Hora	VIERNES			
	SALA 1	SALA 2	SALA 3	ROOM 4
9:30	ABS			CIRCUIT WORK
10:00	ONLY FLEXY	*POLE DANCE		
10:30			GAP	CROSS EXTREM
11:00		*POLE DANCE		
11:30				
12:00		*POLE DANCE		
12:30				
13:00				
13:30				
17:30				
18:30			*BAILE COMPETICION	
19:00				
19:30				
20:00				
20:15				
20:30				
21:00				

Hora	MARTES			
	SALA 1	SALA 2	SALA 3	ROOM 4
9:30	* FISIO-PILATES		ZUMBAD@S	
10:00		*POLE DANCE		
10:30				MOVILGYM
11:00		*POLE DANCE		
11:30				
12:00		* POLE DANCE/SPORT		
12:30				CROSS EXTREM
13:00				
13:30				
17:30	* URBAN DANCE 2	* POLE DANCE KIDS 1		*KARATE
18:00				
18:30	* COMERCIAL STREET	*POLE DANCE COMPETICION	CIRCUIT WORK	
19:00				
19:30	HIPOPRESIVOS		PILATES CIRCUIT	
20:00	YOGA	*FLEXY EXTREM		CROSS 4
20:30			RESISTENCE 4	
21:00		* POLE SPORT ADVANCE		
21:30			*SALSA I	
22:30				

Hora	JUEVES			
	SALA 1	SALA 2	SALA 3	ROOM 4
9:30	* FISIO-PILATES		ZUMBAD@S	
10:00		*POLE DANCE		
10:30				MOVILGYM
11:00		*POLE DANCE		
11:30				
12:00		* POLE DANCE/SPORT		
12:30				CROSS EXTREM
13:00				
13:30				
17:30	* URBAN DANCE 2	* POLE DANCE KIDS 1		*KARATE
18:00				
18:30	* COMERCIAL STREET		CIRCUIT WORK	
19:00				
19:30	HIPOPRESIVOS		PILATES CIRCUIT	
20:00	YOGA	* POLE DANCE/EXOTIC		CROSS 4
20:30			RESISTENCE 4	
21:00		* POLE SPORT ADVANCE		
21:30			*BACHATA I y II	
22:30			*SALSA II	

***Pregunta por nuestros entrenamientos en grupo y personales.**



Calle Aire, 3 - 30012 Patíño (Murcia)
968 417 978 / 648 195 377
studio4allfitness@gmail.com

www.studio4all.es

Descripción actividades fitness:

Aero-Tonic: Trabajo que mezcla una parte de cardio/aeróbico donde te divertirás y aprenderás coordinación con otra parte más disciplinada de tonificación/musculación, un completo para tu salud!

ABS: Clase de media hora, en la que solo se trabajara la zona abdominal, mediante diferentes ejercicios.

Club Running: Es la actividad de correr, si te gusta el aire libre y trabajar todos tus músculos esta es tu actividad. Podrás reducir el estrés, mejorar la capacidad cardiaca, favorecer el sueño y controlar tu peso entre otros muchos beneficios.

Cross 4: Entrenamiento mediante ejercicios funcionales. Es un programa de fuerza y acondicionamiento físico basado en múltiples repeticiones o en tiempo por estaciones de trabajo, que busca desarrollar todas las capacidades físicas.

CrossXtreme: Sistema de acondicionamiento físico basado en ejercicios constantemente variados, con movimientos funcionales, ejecutados a alta intensidad, conocido comúnmente bajo la marca de Crossfit.

Circuit Work: Si no te gusta una sola disciplina y te gusta cambiar en tus entrenamientos esta es tu actividad. Actividad fitness que engloba diferentes disciplinas y modalidades, trabajo aeróbico y trabajo muscular, cada sesión es diferente y en cada sesión hacemos un trabajo distinto.

GAP: Trabajo con ejercicios para fortalecer y tonificar glúteos, abdomen y piernas. Ayuda a la flacidez de la piel, la mala circulación y la falta de tono en tres de las zonas más afectadas por la vida sedentaria y donde más grasa se acumula.

MovilGym: Método de entrenamiento en suspensión que permite entrenar todo el cuerpo de forma funcional, trabajando con el propio peso corporal y ayudando a mejorar la condición física de forma rápida y segura.

Pilates: Sistema de entrenamiento físico y mental, basado en diferentes especialidades como gimnasia, artes marciales o yoga, uniendo el trabajo muscular con el control mental, la respiración y la relajación.

Pilates Circuit: Basado en el método Pilates, entrenamiento de esta disciplina en forma de circuito. Si te gusta el Pilates vas a recibir una nueva forma de trabajarlo muy divertida.

Resistance 4: Clase que mezcla una parte de cardio y otra parte más disciplinada de musculación, todo esto con una resistencia en tus piernas para que la intensidad sea a tope.

Yoga: Tradicional disciplina física y mental basada en estiramientos y el control corporal y mental, que ayuda al bienestar y equilibrio corporal, mental y espiritual.

Zumbad@s: Disciplina fitness que se realiza mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas. Utiliza dentro de sus rutinas principales los ritmos latinoamericanos, la salsa, el merengue, la cumbia, el reggaetón y la samba. En cada sesión de Zumbad@s puedes llegar a quemar 1500 calorías.

Hipopresivos: Conjunto de ejercicios posturales que se realizan adoptando diferentes posiciones o realizando determinados movimientos que facilitan y acentúan el efecto hipopresivo en el abdomen.

Only Flexi: Clase de media hora de estiramientos, donde se realizan ejercicios que ayudan al aumentando el rango articular y la flexibilidad muscular.

Actividades de cursos:

***Flexy Extreme:** Clase de estiramientos de una hora, donde se realizan ejercicios suaves y mantenidos, que ayuda aumentando el rango articular, la flexibilidad de los músculos y evitando lesiones. Orientado a bailarines y deportistas.

***Gimnasia de Mantenimiento:** Ejercicio físico enfocado a la 3º Edad. Llevado a cabo por una fisioterapeuta. En estas clases realizaran ejercicios que les ayudan a mantener y mejorar su estado físico

***Fisio-Pilates:** Ejercicio físico basado en el Método Pilates a manos de una fisioterapeuta, mezclando esta disciplina con los trabajos fisioterapéuticos. En esta actividad los usuarios tienen la posibilidad de disfrutar de una sesión de fisioterapia al mes en nuestra clínica.

***Oposiciones:** Entrenamientos para los que se están preparando las diferentes oposiciones a los cuerpos del estado como son Policía Nacional, Policía Local, Bombero, Militar y Guardia Civil. Teniendo acuerdos de colaboración con las principales academias de la Región.

***Pilates embarazadas:** Actividad basada en el Método Pilates centrada en las mujeres en gestación que ayuda a fortalecer la pared abdominal y zona pélvica, alivio de tensión y dolor de espalda, mejorar la circulación sanguínea y evitar la retención de líquidos, varices y estrías.

***Pole Dance:** También llamado baile en la barra. Uno de los estilos de baile más sexys y sensuales conocidos. Con este estilo trabajarás fuerza, resistencia, a la vez que fortalecerás tu cuerpo, utilizando diferentes acrobacias, combinadas con distintas coreografías.

***Pole Dance Exotic:** El estilo de baile más sexy y sensual en barra. Saca tu lado más femenino y no olvides tus tacones.

***Pole Sport:** Trabajo específico de fitness basado en la barra vertical. Podrás fortalecer y trabajar tu cuerpo de la forma más divertida y diferente. El pole fitness está orientado como complemento a la tonificación, fuerza y flexibilidad, mediante movimientos isométricos, está considerado como un método de fitness y no de danza.

***Salsa y bachata:** Géneros musicales bailables originarios de la República Dominicana, Cuba y Estados Unidos. Se bailan con movimientos cadenciosos de cadera y son ricas en movimientos coreográficos.

***Sevillanas:** Es un baile típico español, está incluido dentro de la rama del flamenco y es el baile regional más bailado en España.

***Entrenamiento en grupo:**

Si quieres ese plus más a tu semana y quieres compartirlo con tus amigos estas son tus sesiones. Adaptamos el entrenamiento a vosotros, entrenareis de forma más específica con un entrenamiento adaptados a vuestras condiciones.

***Entrenamientos personales:**

Sesiones de trabajo individualizadas y personalizadas a tus necesidades físicas. Entrena bajo la supervisión de un profesional solo para ti, obtendrás los mejores resultados en menos tiempo, a la vez que cuidamos de ti. Especializados en rehabilitación de lesiones deportivas, alto rendimiento y planificación de deportistas en sus objetivos anuales.

Descripción actividades Kids:

Crosskids: Actividad en la que los niños se pondrán en movimiento realizando todo tipo de actividades motrices y de coordinación. Este deporte ayudara aumentar la confianza, el respeto y la disciplina de los pequeños, por lo que aporta beneficios emocionales y físicos.

Gimnasia Rítmica: Disciplina deportiva que combina elementos de gimnasia, ballet y danza moderna con aparatos como la cuerda, el aro, la pelota, las mazas y la cinta. Desarrollando de manera específica la flexibilidad. Gimnasia Rítmica 1 de 3 a 6 años, Gimnasia Rítmica 2 de 6 a 12 años.

Modern Dance: La danza moderna es una expresión corporal artística, que rompe con las reglas y criterios del ballet clásico. Con estas clases los niños/as ponen de manifiesto toda su energía de una manera artística, ayudando a liberar tensiones, a la vez que ganan gran destreza musical y coordinación. Trabajaran diferentes estilos como hip hop, funky, comercial, contemporáneo etc..

Modern dance 1 es para edades comprendidas entre 3-5 años. Los alumnos/as de este nivel también trabajaran danza clásica y contemporánea. **Modern Dance 2** de 6-8 años. **Modern Dance 3** de 9-11 años

Comercial Street: Es un estilo de baile moderno específico, basado en movimientos urbanos. Para alumnos de 12 años en adelante

Pole Dance Kids: Baile en la barra. Adaptamos nuestra clase de adultos para los más pequeños, se divierten, disfrutan y aprenden una de las actividades más novedosas. Desarrollaran capacidades como fuerza, resistencia, coordinación y flexibilidad.

Karate: Arte marcial nacida en Japón, en la cual trabajaran coordinación, velocidad y fuerza. El karate no es solo un deporte, si no también una disciplina, en la cual tu hijo trabajara el respeto y compañerismo.

- Las actividades tienen una duración de 50'.

- El centro se reserva el derecho a cualquier modificación de horario o de monitor para el mejor funcionamiento de la instalación.

*Las actividades con asterisco son cursos fuera del abono general.