



Horario Marzo 2023

Lunes

HORA	SALA 1	SALA 2	SALA 3	ROOM 4
8:00				ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
9:30				ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
10:30		POLE DANCE/SPORT		ENTRENO GRUPO REDUCIDO
11:00				
11:30				ENTRENO GRUPO REDUCIDO
12:00				
12:30				
13:00				
13:30				
15:30				ENTRENO GRUPO REDUCIDO
16:15				
16:30				
17:15		*POLE DANCE KIDS 1		
17:30	*MODERN DANCE 1		*PRE-POLE KIDS	*CROSS KIDS
18:15		*POLE DANCE KIDS 2		
18:30	*MODERN DANCE 2			ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
19:00				
19:15				
19:30		POLE DANCE/SPORT		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
20:00	PILATES			
20:30		POLE DANCE/SPORT		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
21:00				
21:30				
22:30				

Martes

HORA	SALA 1	SALA 2	SALA 3	ROOM 4
8:00				
9:30	GIMNASIA MANTENIMIENTO		PILATES	
10:30				ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
11:00				
11:30				ENTRENO GRUPO REDUCIDO
12:00				
12:30				
13:00				
13:30				
16:30				
17:00				ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
17:30	*URBAN DANCE 3	*POLE DANCE KIDS 1		
18:00				ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
18:30	*COMERCIAL STRET	POLE DANCE/SPORT		
19:00			FISIO-PILATES	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
19:15				
19:30		POLE DANCE/SPORT		
20:00	YOGA		FISIO-PILATES	
20:15				ZUMBA
20:30		POLE DANCE/SPORT		
21:15				
21:30				

Miércoles

HORA	SALA 1	SALA 2	SALA 3	ROOM 4
8:00				ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
9:30				ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
10:30		POLE DANCE/SPORT		ENTRENO GRUPO REDUCIDO
11:00				
11:30				ENTRENO GRUPO REDUCIDO
12:00				
12:30				
13:00				
13:30				
15:30				ENTRENO GRUPO REDUCIDO
16:15				
16:30				
17:15		*POLE DANCE KIDS 1		
17:30	*MODERN DANCE 1		*PRE-POLE KIDS	*CROSS KIDS
18:15		*POLE DANCE KIDS 2		
18:30	*MODERN DANCE 2			ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
19:00				
19:15				
19:30		POLE DANCE/SPORT		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
20:00	PILATES			
20:30		POLE DANCE/SPORT		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
21:00				
21:30				
22:30				

Jueves

HORA	SALA 1	SALA 2	SALA 3	ROOM 4
8:00				
9:30	GIMNASIA MANTENIMIENTO		PILATES	
10:30				ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
11:00				
11:30				ENTRENO GRUPO REDUCIDO
12:00				
12:30				
13:00				
13:30				
16:30				
17:00				ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
17:30	*URBAN DANCE 3	*POLE DANCE KIDS 1		
18:00				ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
18:30	*COMERCIAL STRET	POLE DANCE/SPORT		
19:00			FISIO-PILATES	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
19:15				
19:30		POLE DANCE/SPORT		
20:00	YOGA		FISIO-PILATES	
20:15				ZUMBA
20:30		POLE DANCE/SPORT		
21:15				
21:30				

Viernes

HORA	SALA 1	SALA 2	SALA 3	ROOM 4
8:00				
9:30	ESTIRAMIENTOS			ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
10:00				
10:30				
11:00				
11:30				
12:30				
13:00				
13:30				
16:00	EQUIPO COMPETICIÓN POLE			
17:00				
18:00	EQUIPO COMPETICIÓN BAILE			ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
19:00		FLEXIBILIDAD		
20:30				
20:15				
20:30				
21:00				

Studio **4**_{all}
Fitness & Dance



- www.studio4all.es
- 968 417 978 / 648 195 377
- studio4allfitness@gmail.com
- Calle Aire, 3 - 30012 Patiño (Murcia)

*Pregunta por nuestros entrenamientos en grupo y personales.

DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES FITNESS:

- **Entrenamiento Funcional:** 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.
- **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.
- **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.
- **Estiramientos:** Clase de media hora de estiramientos, donde se realizan ejercicios que ayudan al aumentando el rango articular y la flexibilidad muscular.
- **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.

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. Trabajarán diferentes estilos como hip hop, funky, comercial, contemporáneo etc..
*Modern dance 1 es para edades comprendidas entre 3-6 años. Modern Dance 2 de 7-11 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 trabajarán 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 actividades infantiles.