

# Programa de Clases Colectivas Abril 2019

	L	M	X	J	V	S	D					
mañana	<b>CYCLE REEBOK</b> Diego de Casas - Sala Cycle 07:30 - 09:00  <b>STRETCHING</b> Angélica - Sala 1 08:30 - 09:00  <b>FITSTYLE</b> Helena - Sala 1 11:00 - 12:00  <b>WATER &amp; FUN</b> Miguel - Piscina 11:30 - 12:15	<b>RSC TRAINING DAY</b> Angélica - Sala 1 07:30 - 08:30  <b>RSC SUSP. TRAINING</b> Helena - Sala 1 10:00 - 11:00  <b>CYCLE REEBOK</b> Mario Rojo - Sala Cycle 11:00 - 12:00  <b>ZUMBA</b> Mariana - Sala 1 12:00 - 13:00	<b>CYCLE RACE</b> Verónica - Sala Cycle 07:30 - 08:30  <b>RSC TRAINING</b> Tito - Sala 1 10:00 - 11:00  <b>CYCLE REEBOK</b> Nacho - Sala Cycle 11:00 - 12:00  <b>FITNESS</b> Félix - Sala 1 12:00 - 13:00	<b>RSC TRAINING</b> Helena - Sala 1 07:30 - 08:30  <b>DANCE STYLE</b> Marcio - Sala 1 11:00 - 12:00  <b>NATACIÓN (PERF.)</b> Miguel - Piscina 11:30 - 12:15  <b>ZUMBA +</b> Julio - Sala 1 12:00 - 13:00	<b>CYCLE REEBOK</b> Diego de Casas - Sala Cycle 07:30 - 09:00  <b>SYSTEM FIT</b> Gema - Sala 1 10:00 - 11:00  <b>FUNCIONAL</b> Angélica y Tito - Sala 1 11:00 - 12:00  <b>ZUMBA +</b> Julio - Sala 1 12:00 - 13:00	<b>RSC TRAINING DAY</b> Álvaro Moya - Sala 1 07:30 - 08:30  <b>CYCLE REEBOK</b> Mario Rojo - Sala Cycle 11:00 - 12:00  <b>NATACIÓN (PERF.)</b> Miguel - Piscina 11:30 - 12:15  <b>STRETCHING</b> Helena - Sala 1 12:00 - 13:00	<b>CYCLE RACE</b> Álvaro - Sala Cycle 07:30 - 08:30  <b>RSC TRAINING FUNCIONAL</b> Tito - Sala 1 10:00 - 11:00  <b>CYCLE REEBOK</b> Angie - Sala Cycle 11:00 - 12:00  <b>STRETCHING</b> Helena - Sala 1 12:00 - 13:00	<b>TABATA</b> Helena - Sala 1 07:30 - 08:30  <b>JAZZ &amp; FUSIÓN</b> Marcio - Sala 1 11:00 - 12:00  <b>WATER &amp; FUN</b> Miguel - Piscina 11:30 - 12:15  <b>NATACIÓN (PERF.)</b> Miguel - Piscina 11:30 - 12:15  <b>PIERNAS &amp; GLÚTEOS</b> Gema - Sala 1 12:30 - 13:30	<b>CYCLE REEBOK</b> Sandra - Sala Cycle 07:30 - 08:30  <b>STRETCHING</b> Verónica - Sala 1 08:30 - 09:00  <b>RSC SUSP. TRAINING</b> Gema - Sala 1 11:00 - 11:30  <b>NATACIÓN (PERF.)</b> Miguel - Piscina 11:30 - 12:15  <b>PIERNAS &amp; GLÚTEOS</b> Gema - Sala 1 12:30 - 13:30	<b>RSC TRAINING SYSTEM</b> Verónica - Sala 1 07:30 - 08:30  <b>SYSTEM FIT</b> Gema - Sala 1 10:00 - 11:00  <b>CYCLE REEBOK</b> Nacho - Sala Cyle 11:00 - 12:00  <b>REEBOK FL. STRENGHT</b> Helena - Sala 1 11:30 - 12:30  <b>REEBOK FL. STRENGHT</b> Helena - Sala 1 11:30 - 12:30	<b>ZUMBA +</b> Marcio y Julio - Sala 1 11:00 a 12:00  <b>CYCLE REEBOK</b> Mario Rojo - Sala Cycle 12:00 - 12:45  <b>RSC SUSP. TRAINING</b> Fernando - Sala 1 12:00 - 12:30  <b>RSC TRAINING</b> Fernando - Sala 1 12:30 - 13:30  <b>WATER &amp; FUN</b> Helena - Piscina 12:45 - 13:30  <b>CYCLE REEBOK</b> Mario Rojo - Sala Cycle 12:45 - 13:45	<b>CYCLE REEBOK</b> Aitor - Sala Cycle 11:00 - 11:45  <b>ZUMBA +</b> Yamilet - Sala 1 11:00 - 12:00  <b>CYCLE REEBOK</b> Aitor - Sala Cycle 11:45 - 12:45  <b>GAP</b> Fernando - Sala 1 12:00 - 12:30  <b>WORKOUT</b> Fernando - Sala 1 12:30 - 13:30
	mediadía	<b>GAP</b> Verónica - Sala 1 14:00 - 14:30  <b>RUNNING CLASS</b> Nuria - Exterior 14:20 - 15:35  <b>CYCLE REEBOK</b> Aitor - Sala Cycle 15:00 - 15:30	<b>CYCLE REEBOK</b> Aitor - Sala Cycle 14:15 - 15:00  <b>RSC TRAINING SYSTEM</b> Verónica - Sala 1 14:30 - 15:30	<b>GLÚTEOS</b> Gema - Sala 1 13:30 - 14:00  <b>CYCLE REEBOK</b> Jorge Perlaza - Sala Cycle 14:15 - 15:00  <b>ESCALADA</b> Freek Guides - Roc. 14:30 - 15:30  <b>CYCLE REEBOK</b> Jorge Perlaza - Sala Cycle 15:00 - 15:30	<b>ABD</b> Gema - Sala 1 14:00 - 14:30  <b>NATACIÓN (PERF.)</b> Miguel - Piscina 14:15 - 15:00  <b>RSC TRAINING DAY</b> Gema - Sala 1 14:30 - 15:30	<b>GAP</b> Tito y Helena - Sala 1 14:00 - 14:30  <b>RSC TRAINING SYSTEM</b> Tito + Helena - Sala 1 14:30 - 15:30	<b>CYCLE REEBOK</b> Aitor - Sala Cycle 14:15 - 15:00  <b>CYCLE REEBOK</b> Jorge Perlaza - Sala Cycle 14:15 - 15:00  <b>CYCLE REEBOK</b> Jorge Perlaza - Sala Cycle 15:00 - 15:30	<b>ABD</b> Gema - Sala 1 14:00 - 14:30  <b>NATACIÓN (PERF.)</b> Miguel - Piscina 14:15 - 15:00  <b>RSC TRAINING DAY</b> Gema - Sala 1 14:30 - 15:30  <b>ESCALADA</b> Freek Guides - Roc. 14:30 - 15:30	<b>RSC TRAINING</b> Tito - Sala 1 14:30 - 15:30  <b>CYCLE REEBOK</b> Álvaro - Sala Cyle 14:30 - 15:30	<b>GAP</b> Fernando - Sala 1 19:00 - 19:30  <b>WORKOUT</b> Fernando - Sala 1 19:30 - 20:30	<b>GAP</b> Fernando - Sala 1 19:00 - 19:30  <b>FITNESS</b> Fernando - Sala 1 19:30 - 20:30	
	tarde	<b>LATINO</b> Marcio - Sala 1 18:00 - 19:00  <b>CYCLE REEBOK</b> Álvaro Solarano - Sala Cycle 19:30 - 20:30  <b>KETTLEBELL + COMBA</b> Angélica - Sala 1 20:00 - 20:30  <b>TABATA</b> Angélica - Sala 1 20:30 - 21:30	<b>RSC TRAINING SYSTEM</b> Fernando - Sala 1 19:00 - 20:00  <b>NATACIÓN (PERF.)</b> Celia - Piscina 20:00 - 20:45  <b>CYCLE REEBOK</b> Álvaro Solarano - Sala Cycle 20:30 - 21:00	<b>WATER &amp; FUN</b> Fernando Vaquero - Piscina 17:00 - 17:45  <b>CYCLE REEBOK</b> Álvaro Solarano - Sala Cycle 19:30 - 20:30  <b>ESCALADA</b> Freek Guides - Roc. 20:00 - 21:00	<b>ZUMBA</b> Junior - Sala 1 18:00 - 19:30  <b>RSC TRAINING HARD</b> Helena - Sala 1 19:30 - 20:30  <b>CYCLE REEBOK</b> Álvaro Solarano - Sala Cycle 20:30 - 21:00	<b>CARDIOTONIC</b> Helena - Sala 1 18:00 - 19:00  <b>RSC SUSP. TRAINING</b> Helena - Sala 1 19:30 - 20:00  <b>ESCALADA</b> Freek Guides - Roc. 19:30 - 21:00  <b>RSC TRAINING + TRX</b> Helena - Sala 1 20:00 - 21:00	<b>GAP</b> Helena - Sala 1 19:00 - 19:30  <b>REEBOK CYCLING CLUB</b> Mario Rojo - Sala Cycle 19:30 - 20:30  <b>NATACIÓN (PERF.)</b> Celia - Piscina 20:00 - 20:45  <b>REEBOK CYCLING CLUB</b> Mario Rojo - Sala Cycle 20:30 - 21:00	<b>NATACIÓN</b> Fernando Vaquero - Piscina 17:00 - 17:45  <b>ZUMBA</b> Julio - Sala 1 18:30 - 19:30  <b>TABATA</b> Angélica - Sala 1 19:30 - 20:30	<b>SEVILLANAS</b> Vanesa - Sala 1 17:30 - 18:30  <b>CYCLE REEBOK</b> Angie - Sala Cycle 19:30 - 21:00  <b>ESCALADA</b> Freek Guides - Roc. 20:00 - 21:00	<b>ZUMBA</b> Junior - Sala 1 17:30 - 18:30  <b>CYCLE REEBOK</b> Angie - Sala Cycle 19:30 - 21:00	<b>BODYTONIC</b> Fernando - Sala 1 18:30 - 19:30	

**INSTRUCTORES**  
En RSC contamos con los mejores profesores de actividades dirigidas, con una amplia trayectoria y la mejor formación.

**NORMATIVA BÁSICA**  
No está permitido ni el uso de teléfonos móviles durante las sesiones ni el acceso a las clases pasados 10 minutos de su inicio sin el consentimiento del profesor.

**SALA CYCLE:**  
Mejora tus sesiones de Cycle Reebok: ¡Te recomendamos el uso de zapatillas con sistema SPD!

★ = Novedad  
+ = Cambio de profesor / actividad / horario

**¡TU OPINIÓN NOS INTERESA!**  
Por favor, mándanos tus comentarios a través de nuestro buzón de sugerencias de recepción o en el correo: [inma.quintana@reebokclub.com](mailto:inma.quintana@reebokclub.com)  
Twitter: @rbksportsclub/Facebook: Reebok Sports Club



# Descripción Clases Colectivas 2019

## Fitness

### ABD

Sesión de 30 minutos de trabajo específico e intenso de la musculatura abdominal.

### BODYTONIC

Clase de tonificación muscular de media intensidad, en la que se combina ejercicios de autocarga (trabajo con el propio cuerpo) con movimientos en los que se utilizan material auxiliar: mancuernas, gomas, balones medicinales... La música regula las series de ejercicios y actúa como elemento motivador.

### CARDIOTONIC

Sesión destinada al trabajo cardiovascular y de tonificación por medio de ejercicios sencillos en un formato no coreográfico.

### FITNESS

Sesión de 1 hora de entrenamiento de resistencia, fuerza y flexibilidad en un formato sencillo en el que la música se utiliza como elemento motivador. Intensidad media-alta.

### GAP

Glúteos-Abdominal-Piernas. Sesión destinada al entrenamiento localizado de la musculatura del tren inferior y de la pared abdominal. Intensidad media-alta.

### GAP-STRETCH

Clase que combina ejercicios que podríamos encontrar por separado en las actividades de Stretching y de GAP.

### TABATA

Sesión de alta intensidad de 60 minutos en la que se seguirá un esquema de intervalos de trabajo de 20 segundos y descansos de 10 segundos. Indicada sólo para personas con "capacidad de sufrimiento".

### RSC TRAINING DAY

Sesión de alta intensidad en la que se ejecutan grupos de ejercicios sin descanso utilizando materiales tales como kettlebells, mancuernas, sacos, balones medicinales... ¡Una inyección de ejercicio que te dará energía para el resto del día!

### GLÚTEOS

Sesión de 30 minutos destinada al trabajo específico de la musculatura extensora de cadera (glútea) que mezcla ejercicios con y sin carga, funcionales y ciertas actividades destinadas al trabajo cardiovascular.

### BOOT CAMP

En esta sesión al aire libre se plantearán circuitos militares de ejercicio de autocarga (manejando el peso del propio cuerpo) sobre la base de la carrera continua. Competiremos contra nosotros mismos registrando los tiempos empleados en realizar las distintas tareas y tratando de mejorarlas. Buscamos una mejora cardiovascular y un gasto energético elevado para mejorar nuestro porcentaje de grasa corporal y estar listos para... ¡el verano!

### RSC KETTLEBELLS + COMBA

Sesión de 1 hora de duración de entrenamiento funcional utilizando *kettlebell*: material similar a una bola de cañón con asa y también combas para más actividad. El objetivo es mejorar la resistencia y la fuerza conjuntamente con propuestas integrales y divertidas.

### STRETCHING

Entrenamiento específico de los componentes de la flexibilidad: elasticidad muscular y movilidad articular, para todos los niveles. Ideal tras tu sesión de "cardio" o musculación.

### SYSTEM FIT

En este programa de entrenamiento de 1 hora de duración se combinará el trabajo de fuerza con autocargas o con materiales auxiliares (mancuernas, barras, steps...) con entrenamiento cardiovascular al ritmo de la música siempre adaptando los ejercicios a las necesidades del participante. Si quieres tonificar todo tu cuerpo además de mejorar tu resistencia, ¡esta es tu clase!

### RSC TRAINING SYSTEM

Sesión intensa de trabajo de las principales capacidades básicas de manera interrelacionada (fuerza, resistencia, potencia...) que toma como referencia el funcionamiento real del cuerpo humano. Con cambios frecuentes en el formato de la actividad y en el uso de equipamiento se pretende estimular al organismo para, efectivamente, se obtengan resultados.

### RSC SUSPENSION TRAINING

Sesión de 1 hora de duración en la que se emplea un sistema (dos cintas ancladas al techo) que permite suspender el cuerpo en distintas posiciones y "jugar con la gravedad". El objetivo es la mejora de la fuerza, el equilibrio y la funcionalidad. Clase apta para todos los públicos.

### SOFT FITNESS

Quizá veas a mucha gente machacarse físicamente y sufrir hasta el extremo...

Quizá oigas a mucha gente hablar de sus logros deportivos: los kilos levantados, los kilómetros recorridos, las sesiones acumuladas...

Pero también es posible que, quizá, seas una persona a las que no le interesa nada de esto. Si es así, ¡esta es tu clase!: ejercicios localizados de intensidad media-baja con cargas moderadas con el simple propósito de estar y sentirse en forma. ¡Ni más ni menos!

Por cierto, un secreto: hacer un poco de ejercicio es infinitamente mejor que no hacer nada en absoluto.

### FIT COMBAT

Sistema de entrenamiento dentro de las Fitness Martial Arts (FMA), donde se combinan auténticos movimientos de combate con una música energizante. Atrévete a "EXPERIMENTAR EL DESAFÍO DEL COMBATE".

### FITSTYLE

Sesión de 60 minutos en la que se combinan ejercicios de tonificación muscular y series no coreografiadas en el "step" con el objetivo de reforzar la musculatura y reducir el porcentaje de grasa corporal.

### PIERNAS & GLÚTEOS

Clase de una hora cuyo objetivo se centra en el fortalecimiento y la mejora estética de la musculatura del tren inferior. Se alternan diferentes rutinas de trabajo: series, tabata, superseries, AMRAP... con una gran intensidad como denominador común.

## Rendimiento

### CYCLE REEBOK

Una sesión de entrenamiento cardiovascular sobre una bicicleta estática con música como elemento motivador. Clase apta para todo tipo de personas, ya que el propio alumno regula el nivel de intensidad en función de sus capacidades.

### CYCLE TRIATLON

Clase intensa de ciclismo indoor para triatletas y ciclistas en la que se utiliza el sistema de medición de la frecuencia cardíaca Suunto Fitness Solution.

### RSC TRAINING

Sesión de 1 hora de duración e intensidad alta en la que se propondrán ejercicios funcionales y que impliquen muchos grupos musculares con el objetivo de realizar un gran consumo calórico y mejorar las principales capacidades físicas de manera integral. Las transiciones entre ejercicios se realizarán sin descansos.

### CYCLE RACE

Sesión de ciclismo intensa de hora y media de duración donde se buscará mejorar el rendimiento de los participantes en esta disciplina. Mediante propuestas de alta intensidad se buscará mejorar el umbral anaeróbico y la tolerancia al lactato.

## Coreográficas

### DANCE STYLE

Sesión de 1 hora que fusiona diferentes estilos de baile urbano de intensidad y dificultad media-alta

### JAZZ & FUSION

Sesión intensa, de 30 ó 45 minutos, en la que a través de ejercicios en posición vertical y horizontal te ayudaremos a desarrollar todas tus capacidades. La personalización de las propuestas y la dinámica de la clase harán que te diviertas de verdad. ¡Ponte en forma casi sin darte cuenta!

### ZUMBA

¿Quieres iniciarte en el baile, divertirte y hacer ejercicio cardiovascular de calidad? En esta clase de 60 minutos bailarás coreografías cortas y fáciles de aprender y cambiarás de ritmo con cada canción y estilo. ¡Prueba el programa que ha revolucionado el mundo del fitness!.

### AFRO HOUSE

En esta novedosa sesión se combinará la música "house" y los ritmos africanos con los movimientos originales del kuduro y de la danza afro. ¡Con esta mezcla es imposible que tu cuerpo no se mueva!

### RSC DANCE

Clases de bailes urbanos: hip hop, MTV... ¡Entra en nuestra academia de baile!

### SEVILLANAS

Las sevillanas son un baile andaluz, de carácter festivo-popular y de galanteo, que puede ser bailado en ferias, fiestas y reuniones.. En cualquier lugar y momento. Es uno de los bailes de nuestro folklore más popular y extendido. Existen distintos tipos de sevillanas, pero las más conocidas y bailadas son las flamencas. Algunos de los pasos que las caracterizan son la pasada, el paso de sevillanas, el careo o las vueltas. La forma más común de bailarlas es en pareja, aunque también se pueden bailar de tres, en cuadrado, en círculo..

## Actividades acuáticas

### NATACIÓN (PERF.)

Sesión destinada al aprendizaje y perfeccionamiento de los estilos en el deporte de la natación.

### WATER & FUN

Sesión intensa, de 30 ó 45 minutos, en la que a través de ejercicios en posición vertical y horizontal te ayudaremos a desarrollar todas tus capacidades. La personalización de las propuestas y la dinámica de la clase harán que te diviertas de verdad. ¡Ponte en forma casi sin darte cuenta!