

"SI QUIERES ALGO,
ENTRENA PARA ELLO"
INGRID DREXEL



CICLO INDOOR

Actividad aeróbica sobre "bicicletas estáticas" con soporte musical en sala debidamente acondicionada. Excelente para objetivos de pérdida de peso y mejora aeróbica general. Adecuada para cualquier estado de forma y edad.

GAP Y TONIFICACIÓN

Actividad de tonificación de glúteos, abdomen y piernas con ejercicios sobre soporte musical con barras lastradas de "sleps". Ideal para dar forma y tonificar las tres partes más demandadas y críticas del cuerpo.

AERODANCE

Actividad de fitness con soporte musical y bailes latinos y modernos, en la que se gastan muchas calorías con continuos movimientos de baile. Está muy de moda en los centros deportivos y es una de las formas más divertidas y eficaces de quemar calorías. Si te gustan las actividades con música movidita, ¡esta es la tuya!

PRUEBA SIN COMPROMISO
ALGUNA DE NUESTRAS
CLASES



¿Te gustaría ponerte en forma?
¿Quieres probar actividades
diferentes cerca de casa?

En el Club Deportivo Ábaco te
invitamos a probar actividades para
adultos dirigidas a los amantes del
deporte.



Avda. de la Peseta nº8
28054 Madrid

INSCRÍBETE EN NUESTRA WEB
www.colegio-abaco.com

+INFO

+34 511 40 64

director.deportivo@colegio-abaco.com

CLUB DEPORTIVO

COLEGIO ÁBACO



ÁBACO FITNESS
ACTIVIDADES PARA ADULTOS

CURSO 18/19



Ábaco Fitness Actividades para adultos

Curso 2018-2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
AERODANCE / TONIFICACIÓN 17:10h 50 min	CICLO INDOOR 17:10h 50 min	AERODANCE 17:10h 50 min	CICLO INDOOR 17:10h 50 min	TONIFICACIÓN 17:10h 50 min
E.FUNCIONAL 18:00h 30 min	E.FUNCIONAL 18:00h 30 min Óscar Prieto	E.FUNCIONAL 18:00h 30 min Óscar Prieto	E.FUNCIONAL 18:00h 30 min Óscar Prieto	E.FUNCIONAL 18:00h 30 min
TRX 18:30h 30 min	CARDIOTONIC 18:30h 60 min	HIPOPRESIVOS 18:30h 30 min	CARDIOTONIC 18:30h 60 min	PILATES 18:30h 60 min
CICLO INDOOR EXPRESS 19:00h 30 min	TONIFICACIÓN 19:00h 30 min	CICLO INDOOR EXPRESS 19:00h 30 min	TONIFICACIÓN 19:00h 30 min	
TONIFICACIÓN 19:30h 30 min		TRX 19:30h 30 min		
CICLO INDOOR EXPRESS 20:00h 30 min		CICLO INDOOR 20:00h 60 min		
GAP 20:30h 30 min		TONIFICACIÓN 20:30h 60 min		



INSCRIPCIONES EN SECRETARÍA www.colegio-abaco.com