



## **TOTAL TRAINING**

DIAS: MIERCOLES Y VIERNES

MAÑANAS de 9:15 a 10:30, TARDES: LUNES Y MIERCOLES de 19:30 a 20:30

DIAS: MARTES Y JUEVES de 20:00 a 21.00

Actividad que probara tu esfuerzo. Su objetivo es trabajar de manera completa y efectiva el cuerpo en su totalidad. El monitor tiene completa libertad sobre el desarrollo de la sesión. Exige un nivel medio- alto, aunque puede ser adaptado y según el objetivo de la clase podrá ser enfocado a trabajo anaeróbico, aeróbico o mixto.

Las clases se estructuran básicamente en torno a “circuitos” de tareas concretas, haciendo uso de todo tipo de material fitness: Cuerdas, gomas, pelotas con peso, cajas, fitballs, bosus, barras, discos y mancuernas, entre otros.

Su objetivo es bien sencillo, ponerte a prueba de pies a cabeza. El monitor será pieza clave en el desarrollo de la sesión, marcará los tiempos y dirigirá la correcta ejecución de los ejercicios.