

MUSIC AND FITNESS



CLASES DIRIGIDAS “LA REVA”

¿Quiénes somos?

Somos una empresa especializada en gestionar espacios destinados a desarrollar actividad física en grupo y eventos de animación socio-deportiva.

Incluimos todo tipo de clases dirigidas en grupo, con gran incidencia en el soporte musical, ofreciendo a nuestros clientes, no solo una actividad fitness sino una gran experiencia.

Nuestro objetivo es que los clientes vayan a las clases no porque tengan que hacer ejercicio sino porque **quieran hacer ejercicio**, en un ambiente familiar, cercano e inclusivo al que siempre deseen volver.

Ofrecemos todo tipo de actividades **presenciales y online** en grupo: fuerza, cardio, cuerpo-mente, acuáticas... y las adaptamos según el espacio, necesidad y tipo de población.

ACTIVIDADES

LES MILLS

BODYPUMP

La clase dirigida grupal original que más se imparte en todo el mundo. Entrenamiento de fuerza y funcional con barras y discos.

LES MILLS

BODYBALANCE

Programa basado en yoga con pinceladas de Pilates y taichí. Nuestro entrenamiento cuerpo-mente para ganar fuerza y flexibilidad que te pondrá en forma dejándote una sensación final de calma y equilibrio.

LES MILLS

BODYATTACK

Entrenamiento de alta intensidad (HIIT) basado en deportes que mejora la resistencia cardiovascular, la fuerza y la potencia. Energía y equipo en estado puro.

LES MILLS

BODYCOMBAT

Entrenamiento cardiovascular inspirado en las artes marciales con movimientos que provienen del Karate, Boxeo, Tae kwon Do, Tai-Chi y Muay Thai.

DANCEFIT

Entrenamiento con baile de diferentes estilos donde no tienes que saber bailar, lo único que importa es que te diviertas. Quema muchas calorías y ponte en forma ¡sin darte cuenta!

PILATES: Ejercicios clásicos del método original de Pilates adaptados y potenciados con materiales (Bandas elásticas, pesas, pelotas y aros). Mejora la fuerza, la movilidad, la flexibilidad, la coordinación y la postura.

HIPOPRESIVOS: Ejercicios para recolocar el abdomen, el suelo pélvico, tonificar todo el cuerpo y mejorar la postura mediante el estiramiento de todas las cadenas musculares. Esta clase incluye ejercicios de liberación miofascial para aumentar la movilidad del cuerpo y ejercicios de neurodinamia para potenciar la salud de los nervios. Evita y corrige problemas tan comunes como pérdidas de orina o hernias.

GLOBAL FIT: Entrenamiento de acondicionamiento físico total. Incluye cardio, fuerza y movilidad.

AQUAGYM: Entrenamiento y diversión dentro de la piscina. Se incluyen materiales adaptados al agua tales como churros, pesas... para tonificar todo el cuerpo. Se consigue quemar calorías, mejorar la circulación sanguínea y proteger las articulaciones debido a la ausencia de impacto.

NUESTRAS PROPUESTAS SON LAS SIGUIENTE:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10:00 10:45	PILATES		PILATES		
11:00 11:45	LES MILLS BODYBALANCE		LES MILLS BODYBALANCE		
18:00 18:45	PILATES	DANCEFIT	PILATES	DANCEFIT	
19:00 19:45	PILATES	LES MILLS BODYBALANCE	PILATES	LES MILLS BODYBALANCE	



MAYO-JUNIO 2024

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10:00 10:45	PILATES		PILATES		
11:00 11:45	LES MILLS BODYBALANCE		LES MILLS BODYBALANCE		
18:00 18:45		PILATES		PILATES	
19:00 19:45		DANCEFIT		DANCEFIT	



MAYO-JUNIO 2024

COSTES:

- 1 actividad 2 clases a la semana: 35€
- 2 actividades 4 clases a la semana: 50€

En estas tarifas incluyen otra clases online en directo y clases offline (grabadas) para poder realizar en casa. Este es el horario actual de clases online en directo (El instructor/a puede ver a los alumnos desde casa pudiendo asistir, motivar y ayudar como en una clase presencial).

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8:00 8:45	GLOBAL FIT	LES MILLS BODYPUMP	PILATES		LES MILLS BODYPUMP
9:00 9:45	LES MILLS BODYPUMP	GLOBAL FIT	HIPOPRESIVOS	PILATES	DANCEFIT 9:15 PILATES
10:00 10:45	PILATES LES MILLS BODYBALANCE	GLOBAL FIT PILATES	LES MILLS BODYBALANCE DANCEFIT	LES MILLS BODYPUMP + BODYCOMBAT LES MILLS BODYPUMP	HIPOPRESIVOS LES MILLS BODYBALANCE
15:15 16:00	DANCEFIT		LES MILLS BODYPUMP		
15:30 16:15	PILATES	GLOBAL FIT	LES MILLS BODYPUMP	DANCEFIT	LES MILLS BODYBALANCE
17:20 18:05	LES MILLS BODYPUMP	HIPOPRESIVOS		PILATES	
18:10 18:55	LES MILLS BODYBALANCE	PILATES	GLOBAL FIT	HIPOPRESIVOS	DANCEFIT
18:30 19:15		HIPOPRESIVOS	LES MILLS BODYPUMP	PILATES	LES MILLS BODYPUMP
19:00 19:30	HIPOPRESIVOS 30'	GLOBAL FIT 30'	PILATES 30'	GLOBAL FIT 30'	LES MILLS BODYBALANCE
19:30 20:15	LES MILLS BODYATTACK	PILATES	LES MILLS BODYPUMP	GLOBAL FIT	LES MILLS BODYBALANCE
19:35 20:20	PILATES	LES MILLS BODYPUMP	DANCEFIT	LES MILLS BODYCOMBAT	ONLINE ABRIL Botera Fit CHESTEfit
20:30 21:15	DANCEFIT LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYBALANCE LES MILLS BODYCOMBAT	DANCEFIT LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYBALANCE LES MILLS BODYPUMP	
	Sábado	10:30 LES MILLS BODYPUMP	11:30 LES MILLS BODYCOMBAT		

Ofrecemos gratis una masterclass de cada clase a la asociación para que los vecinos puedan realizar las diferentes actividades y podamos pasar una encuesta de valoración.

Quedamos a la espera de su respuesta agradeciendo de antemano el que hayan pensado en nosotros.

Atentamente:

Vicente Campos

Director MUSIC&FITNESS