

# SPINNING Ver también programa DUO PLUS

EDAD: Nacidos en 2003 y anteriores  
Adulto: 28 €/mes



CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
--------	------	---------	-------------	--------

## SANTA M<sup>a</sup> DE BENQUERENCIA

SP01	Martes y jueves	19:30 a 20:30	Sala polivalente	23
------	-----------------	---------------	------------------	----

Mejora la resistencia, la circulación, aumenta la oxidación de las grasas y disminuye la presión arterial. Trabajo corporal completo. Tonifica especialmente los músculos de toda la pierna. Usted puede ajustar a sus necesidades el ritmo y la intensidad de la clase. Clases de 50 minutos. Recomendaciones: Bidón de agua (1/2 litro mínimo), toalla y culotte con badana de protección.