

SPINNING

EDAD: Nacidos en 2002 y anteriores
Adulto: 28 €/mes



CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
SANTA M^a DE BENQUERENCIA				
SP01	Martes y jueves	19:30 a 20:30	Sala polivalente	23

Clases de 50 minutos. 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.

Recomendaciones: Bidón de agua (1/2 litro mínimo), toalla y culotte con badana de protección.