

# *Gym* **BIKE**

Se trata de un entrenamiento dirigido y muy motivador, que se realiza al ritmo de música preparada al efecto. El tipo de esfuerzo cardio-respiratorio y muscular genera un importante gasto calórico.

**Resultados:** mejora cardio-respiratoria, mejora de resistencia muscular, peso corporal equilibrado.

**De 14 años  
en adelante**

*Stadium Casablanca*



¡Nuestras actividades colectivas incluyen reserva de plaza en la clase!  
El usuario tiene siempre garantizado su espacio y sus particularidades son perfectamente conocidas por el monitor.

## Horario

LUNES	18:30 a 19:30	19:30 a 20:30
MARTES	14:15 a 15:15	19:30 a 20:30
MIÉRCOLES	19:30 a 20:30	
JUEVES	14:15 a 15:15	19:30 a 20:30
VIERNES	19:00 a 20:00	20:00 a 21:00

### ACTIVIDAD CONTINUADA (PAGO MENSUAL) SE IMPARTEN A CALENDARIO LABORAL

\*OFERTA GENERAL DE HORARIOS. PUEDE HABER ALGUNOS QUE ESTÉN EN SITUACIÓN DE LISTA PREVIA HASTA ALCANZAR LOS MÍNIMOS NECESARIOS PARA SU LANZAMIENTO Y OTROS QUE ESTANDO ABIERTOS TENGAN SUS PLAZAS COMPLETAS Y POR LO TANTO LISTA DE ESPERA. POR FAVOR CONSULTE EN ADMINISTRACIÓN.