

Clases nuevas. Vení a probarlas.

NEW

**STRONG**  
BY ZUMBA



ENTRENAMIENTO  
**H<sup>++</sup>T**

**VIAAQUA**  
FITNESS



**CALENDARIO**  
DE ACTIVIDADES

**HORARIOS:**  
Lunes a Viernes de 7 a 22 hs.  
Sábado de 9 a 20 hs.

**COSTA URBANA SHOPPING**  
Av. Giannattasio Km. 21 · Canelones - 3<sup>er</sup> Piso: Centro Cívico

**VIAAQUA**  
FITNESS

2712 2712 · [viaaqua.com](http://viaaqua.com)



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
07:30 a 08:30	Ciclismo		Ciclismo		Ciclismo	
08:00 a 09:00		Cross Training		Cross Training		
08:30 a 08:50	Abdominales Express		Abdominales Express		Abdominales Express	
09:00 a 09:50	Pilates Mat		Pilates Mat		Pilates Mat	
09:00 a 09:20		Abdominales Express		Abdominales Express		
09:00 a 10:00	Ent. Funcional	Yoga	Ent. Funcional	Yoga	Ent. Funcional	
09:30 a 10:30		Ciclismo		Ciclismo		
09:45 a 10:45	Ciclismo		Ciclismo		Ciclismo	
10:00 a 10:50		Local Mix		Local Mix		
10:00 a 11:00	Zumba		Zumba		Zumba	
11:00 a 12:15						Cross Training
11:30 a 12:30						Zumba
14:00 a 14:30	Hiit		Hiit		Hiit	
17:00 a 17:50	Pilates Mat		Pilates Mat		Pilates Mat	
17:30 a 18:20		Zumba		Zumba		
18:00 a 19:15	Circuit Training		Circuit Training		Circuit Training	
18:00 a 18:50	Power local		Power local		Power local	
18:30 a 19:20		Pilates Mat		Pilates Mat		
18:30 a 19:30		Ciclismo		Ciclismo		
19:00 a 19:50		Super Local		Super Local		
19:00 a 20:00	Energy Cycling		Energy Cycling		Energy Cycling	
19:00 a 19:30		Hiit		Hiit		
19:00 a 20:00	Zumba		Zumba		Zumba	
19:20 a 19:40	Abdominales Express		Abdominales Express		Abdominales Express	
19:35 a 20:50		Ent. Funcional		Ent. Funcional		
19:45 a 20:45	Yoga	Ciclismo	Yoga	Ciclismo	Yoga	
20:00 a 21:00		Zumba		Zumba		
20:00 a 21:15	Cross Training		Cross Training		Cross Training	
20:10 a 21:00	Strong by Zumba		Strong by Zumba		Strong by Zumba	
			Training	Wellness	Fitness	Ciclismo

### AEROLOCAL Espacio FITNESS

Intensidad:

Clases de formato tradicional, que tienden a mejorar la fuerza, el tono, y la resistencia de diferentes grupos musculares.

### LOCAL MIX Espacio FITNESS

Intensidad:

Clases de formato tradicional, que tienden a mejorar la fuerza, el tono, y la resistencia de diferentes grupos musculares utilizando diferentes materiales.

### ENT. FUNCIONAL - CIRCUIT TRAINING Espacio TRAINING

Intensidad:

Clase dirigida a personas que deseen mejorar su estado físico. Incorpora movimientos cotidianos con el fin de trabajar las capacidades coordinativas, fuerza y potencia.

### YOGA Espacio WELLNESS

Intensidad:

Clases dinámicas que a través de técnicas respiratorias, concentración y meditación, equilibran mejorando el fortalecimiento general del sistema cardiovascular.

### CICLISMO Espacio CICLISMO

Intensidad:

Clases aeróbicas intensas y llenas de energía, en un ambiente creado especialmente para lograr la motivación necesaria.

### PILATES MAT Espacio WELLNESS

Intensidad:

Clases que toman la metodología y principios del Pilates para lograr una mejor postura a través de la tonificación y el estiramiento muscular.

### HIIT Espacio TRAINING

Intensidad:

Entrenamiento en intervalos de alta intensidad. Clase que mejora nuestra resistencia aeróbica y anaeróbica. Es una actividad muy intensa y de corta duración.

### POWER LOCAL Espacio FITNESS

Intensidad:

Clases de formato tradicional, que tienden a mejorar la fuerza, el tono, y la resistencia de diferentes grupos musculares aumentando la intensidad de los ejercicios.

### SUPER LOCAL Espacio FITNESS

Intensidad:

Clase con alto nivel de exigencia, con ejercicios tradicionales, que mejoran la fuerza, el tono, y la resistencia, manteniendo el mismo nivel de exigencia en toda la clase.

### CROSS TRAINING Espacio TRAINING

Intensidad:

Clase de entrenamiento funcional, intensa y muy motivante. Dirigido a personas que quieran mejorar su estado físico.

### ABDOMINALES EXPRESS Espacio TRAINING

Int.:

Una clase de 20' de trabajo abdominal exclusivamente.

### ENERGY CYCLING Espacio CICLISMO

Intensidad:

Clases aeróbicas intensas y llenas de motivación y energía, con muy buena música y pantallas para lograr la motivación necesaria.

### ZUMBA Espacio FITNESS

Intensidad:

Clase que combina música latina e internacional, súper dinámica y divertida. De fácil ejecución para cualquier persona sin importar la edad.

### STRONG BY ZUMBA Espacio FITNESS

Intensidad:

Actividad con base musical que mezcla ejercicios de alta intensidad, con la ciencia de la motivación a través de los ritmos musicales.