

# CENTRO DEPORTIVO JC1 - HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Dirección - Av. Antonio Rocamora 33, 30.100, Espinardo (Murcia), Teléfono - 968 879 611, Email - centrodeportivo@jc1murcia.com, Web - murcia.mystgymclub.com, Facebook - MystMurciaJC1, Instagram - myst\_murcia\_jc1

COLOR DEL FONDO :

AADD ADULTOS

AADD NIÑOS

COLOR DEL TEXTO :

ACUÁTICA

ALTA INTENSIDAD

CARDIO VASCULAR

COREOGRAFIADA

CUERPO - MENTE

TONIFICACIÓN

HORARIO		06:30	07:00	07:30	08:00	08:30	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	22:30	HORARIO	
LUNES	SALA FITNESS			FUNCIONAL							CROSS							CROSS						CARDIO + CORE		CROSS		HIT							SALA FITNESS	
	SALA 1								BODY		PILATES								YOGA					CROSS KIDS		GAP		PILATES		BODY		ZUMBA			SALA 1	
	SALA 2			BIKE (V)															BIKE (V)									BIKE (P)		BIKE (V)				SALA 2		
	P. EXTERIOR																											YOGA						P. EXTERIOR		
	V. GRANDE (1h)																													CLUB DE NATACION				V. GRANDE (1h)		
	V. GRANDE (2h)																														CLUB DE NATACION				V. GRANDE (2h)	
	V. GRANDE (3h)													AQUAYTM	AQUAYTM															CLUB DE NATACION				V. GRANDE (3h)		
V. PEQUEÑO																																		V. PEQUEÑO		
MARTES	SALA FITNESS			TABATA							HIT								S x 5					TABATA		S x 5		CROSS						SALA FITNESS		
	SALA 1																																		SALA 1	
	SALA 2			BIKE (V)					BIKE (P)										BIKE (V)									MOBILITY		PILATES		FUNCIONAL		GAP	SALA 2	
	P. EXTERIOR																																		P. EXTERIOR	
	V. GRANDE (1h)																																		V. GRANDE (1h)	
	V. GRANDE (2h)																																		V. GRANDE (2h)	
	V. GRANDE (3h)													AQUAYTM	AQUAYTM																			V. GRANDE (3h)		
V. PEQUEÑO																																		V. PEQUEÑO		
MIÉRCOLES	SALA FITNESS			HIT							CROSS								FUNCIONAL						CARDIO + CORE		CROSS			BODY		ZUMBA		SALA FITNESS		
	SALA 1																							CROSS KIDS		TABATA		PILATES						SALA 1		
	SALA 2			BIKE (V)															BIKE (V)									BIKE (P)		BIKE (V)				SALA 2		
	P. EXTERIOR																												YOGA						P. EXTERIOR	
	V. GRANDE (1h)																																		V. GRANDE (1h)	
	V. GRANDE (2h)																																		V. GRANDE (2h)	
	V. GRANDE (3h)													AQUAYTM	AQUAYTM																			V. GRANDE (3h)		
V. PEQUEÑO																																		V. PEQUEÑO		
JUEVES	SALA FITNESS			FUNCIONAL							FUNCIONAL														TABATA		S x 5		CROSS						SALA FITNESS	
	SALA 1																																		SALA 1	
	SALA 2			BIKE (V)					BIKE (P)											BIKE (V)									MOBILITY		PILATES			GAP	SALA 2	
	P. EXTERIOR																																		P. EXTERIOR	
	V. GRANDE (1h)																																		V. GRANDE (1h)	
	V. GRANDE (2h)																																		V. GRANDE (2h)	
	V. GRANDE (3h)													AQUAYTM																					V. GRANDE (3h)	
V. PEQUEÑO																																		V. PEQUEÑO		
VIERNES	SALA FITNESS			CROSS															CROSS							FUNCIONAL		CROSS		HIT					SALA FITNESS	
	SALA 1										BODY																		YOGA		BODY				SALA 1	
	SALA 2			BIKE (V)							BIKE (P)									BIKE (V)									BIKE (P)		BIKE (V)				SALA 2	
	P. EXTERIOR																																		P. EXTERIOR	
	V. GRANDE (1h)																																		V. GRANDE (1h)	
	V. GRANDE (2h)																																		V. GRANDE (2h)	
	V. GRANDE (3h)																																		V. GRANDE (3h)	
V. PEQUEÑO																																		V. PEQUEÑO		
SÁBADO	SALA FITNESS																																		SALA FITNESS	
	SALA 1										BODY																								SALA 1	
	SALA 2											BIKE (P)																							SALA 2	
	P. EXTERIOR																																		P. EXTERIOR	
	V. GRANDE (1h)																																		V. GRANDE (1h)	
	V. GRANDE (2h)																																		V. GRANDE (2h)	
	V. GRANDE (3h)																																		V. GRANDE (3h)	
V. PEQUEÑO																																		V. PEQUEÑO		
DOMINGO	SALA FITNESS																																		SALA FITNESS	
	SALA 1																																		SALA 1	
	SALA 2																																		SALA 2	
	P. EXTERIOR																																		P. EXTERIOR	
	V. GRANDE (1h)																																		V. GRANDE (1h)	
	V. GRANDE (2h)																																		V. GRANDE (2h)	
	V. GRANDE (3h)																																		V. GRANDE (3h)	
V. PEQUEÑO																																		V. PEQUEÑO		
HORARIO		06:30	07:00	07:30	08:00	08:30	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	22:30	HORARIO	

El horario de funcionamiento de las instalaciones es de lunes a viernes de 07:00 - 22:00, sábados y domingos de 09:00 - 14:00. La instalación permanecerá cerrada los festivos nacionales, locales y los domingos del mes de agosto. El acceso a las actividades dirigidas está limitado por razones de aforo, por ello, es condición indispensable reserva previa a través de los medios facilitados por la empresa. Las actividades realizadas en el exterior podrán ser anuladas sin previo aviso por inclemencias meteorológicas. La empresa, atendiendo a razones objetivas, se reserva el derecho de cambio, ampliación o anulación de las actividades ofertadas así como del horario de funcionamiento de las instalaciones.

# CENTRO DEPORTIVO JC1 - TIPOS DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS ADULTOS

Dirección - Av. Antonio Rocamora 33, 30.100, Espinardo (Murcia), Teléfono - 968 879 611, Email - centrodeportivo@jc1murcia.com, Web - murcia.mystgymclub.com, Facebook - MyaMurciaJC1, Instagram - mya\_murcia\_jc1



## AQUAGYM

45 min

**CATEGORÍA**  
Acuática

### BENEFICIOS

Tonifica y aumenta la fuerza y resistencia con los beneficios que proporciona su ejecución en el medio acuático a nivel articular y circulatorio.

### DESCRIPCIÓN

Actividad dirigida con soporte musical impartida en el agua, que fortalece y tonifica el cuerpo poniendo a prueba la resistencia.



## BIKE

45 min

**CATEGORÍA**  
Cardiovascular

### BENEFICIOS

Alto gasto calórico. Mejora de la capacidad y potencia cardiovascular.

### DESCRIPCIÓN

Actividad dirigida con soporte musical que adapta las técnicas del ciclismo y utiliza los sistemas de entrenamiento de este deporte para crear la estructura de la sesión.



## BODY

45 min

**CATEGORÍA**  
Tonificación

### BENEFICIOS

Aumenta la fuerza y la resistencia, tonifica y modela el cuerpo

### DESCRIPCIÓN

Actividad dirigida con soporte musical, que fortalece y tonifica todo el cuerpo poniendo a prueba tu resistencia incrementando el peso para llegar cada día un paso más lejos en tu entrenamiento.



## CORE

30 min

**CATEGORÍA**  
Tonificación

### BENEFICIOS

Fortalecimiento de la zona media. Mejora de la estabilización de la columna y la faja abdominal.

### DESCRIPCIÓN

Actividad dirigida con soporte musical, enfocada a fortalecer la zona media abdominal y lumbar. Es una actividad fundamental para construir el resto de capacidades físicas básicas. Consigue aumentar la estabilidad, ayudando a evitar dolores y lesiones de espalda.



## CROSS

45 min

**CATEGORÍA**  
Tonificación

### BENEFICIOS

Desarrollo de las capacidades físicas básicas, aumento de la masa muscular, de la fuerza y de la coordinación.

### DESCRIPCIÓN

Actividad dirigida que combina varias disciplinas como la halterofilia, el entrenamiento metabólico o las actividades gimnásticas.



## FUNCIONAL

45 min

**CATEGORÍA**  
Tonificación

### BENEFICIOS

Mejora las capacidades motrices básicas y las competencias clásicas del fitness

### DESCRIPCIÓN

Actividad dirigida basada en movimientos globales o multarticulares con el objetivo de mejorar nuestras capacidades físicas y su adaptación a nuestras tareas y competencias físicas diarias.



## GAP

45 min

**CATEGORÍA**  
Tonificación

### BENEFICIOS

Trabajo específico de tonificación de zonas musculares y articulares

### DESCRIPCIÓN

Actividad dirigida enfocada al fortalecimiento del core, el glúteo y la pierna.



## HALTEROFILIA

45 min

**CATEGORÍA**  
Tonificación

### BENEFICIOS

Aumento y desarrollo de la fuerza máxima, mejora de la flexibilidad, la coordinación y la movilidad, aumento de la densidad ósea.

### DESCRIPCIÓN

Actividad dirigida basada en el levantamiento de una barra cargada con pesas. Se centra en la musculación, coordinación y aumento de la fuerza explosiva.



## HIIT

45 min

**CATEGORÍA**  
Alta intensidad

### BENEFICIOS

Aumenta la fuerza y la resistencia muscular con peso.

### DESCRIPCIÓN

Actividad dirigida que se basa en los entrenamientos a intervalos de alta intensidad. Consigue tus objetivos en menos tiempo de una manera más efectiva, eficiente y segura.



## MOBILITY

45 min

**CATEGORÍA**  
Cuerpo-Mente

### BENEFICIOS

Relajación muscular, prevención de lesiones, mejora del rendimiento físico, incremento de la flexibilidad.

### DESCRIPCIÓN

Disciplina de entrenamiento que persigue incrementar los rangos de movimiento de nuestras articulaciones



## NATACIÓN

45 min

**CATEGORÍA**  
Acuática

### BENEFICIOS

Trabaja distintos grupos musculares, reduce el estrés, mejora la coordinación, la capacidad pulmonar, el sistema cardiovascular y la elasticidad.

### DESCRIPCIÓN

Actividad dirigida en la que desplazamos el cuerpo por el agua, gracias a la acción propulsora realizada por los movimientos rítmicos, repetitivos y coordinados de los miembros superiores, inferiores y el cuerpo.



## PILATES

60 min

**CATEGORÍA**  
Cuerpo-Mente

### BENEFICIOS

Movilidad articular, control postural, tonificación

### DESCRIPCIÓN

Actividad física dirigida, basada en secuencias de ejercicios que ayudan a mejorar la tonificación de los músculos, la respiración, el equilibrio y el control postural a través de una sucesión de movimientos fluidos.



## TABATA

45 min

**CATEGORÍA**  
Alta intensidad

### BENEFICIOS

Aumento de la resistencia física, disminución del tiempo de carrera, mejora de la presión arterial.

### DESCRIPCIÓN

Actividad dirigida que se basa en los entrenamientos a intervalos cortos de alta intensidad, lo que conduce al gasto calórico durante y después del entrenamiento, incluso cuando el cuerpo ya está en fase de recuperación.



## YOGA

45 min

**CATEGORÍA**  
Cuerpo-Mente

### BENEFICIOS

Mejora de la movilidad articular, control postural, concentración y control emocional.

### DESCRIPCIÓN

Actividad dirigida en la que mediante la realización y el enlace fluido de posturas o "asanas", se logra la mejora de la condición física, psíquica y emocional.



## ZUMBA

45 min

**CATEGORÍA**  
Coreografía

### BENEFICIOS

Quema de calorías y mejora de la condición física.

### DESCRIPCIÓN

Actividad dirigida con soporte musical que combina ejercicios aeróbicos sencillos con diversos ritmos, fundamentalmente latinos.



## 5x5

45 min

**CATEGORÍA**  
Tonificación

### BENEFICIOS

Mantenimiento y mejora de los niveles de fuerza corporal y masa muscular. Fortalecimiento articular. Prevención de patologías degenerativas y pérdida de masa ósea.

### DESCRIPCIÓN

Actividad dirigida que engloba un calentamiento, un trabajo de fuerza con implementos (base de la sesión), 2 bloques complementarios relacionados con el bloque principal y una parte final de vuelta a la calma.