

CLASES

FUNCIONAL CYCLING

45 minutos de pedaleo intenso, combinado con 30 minutos de entrenamiento funcional en el gimnasio. Clase muy intensa.

PILATES REFORMER

Actividad indicada para todos aquellos que quieran sentirse bien y eliminar dolores de espalda, relajarse, tonificarse y estirarse.

HIDROGIMNASIA / HIDROTRAINING

Para todas las edades. El medio acuático, la música y el profesor motivan a realizar un trabajo cardiovascular y muscular moderado. Indicado para problemas articulares, sobrepeso e hipertensos.

RITMOS

Clase muy aeróbica, con música y coreos sencillas que te permitirán disfrutar y ejercitarte a la vez. Motivantes y llenas de energía.

PILATES MAT

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

ZUMBA

Combina música latina e internacional. Súper dinámica y divertida. De fácil ejecución para cualquier persona, sin importar la edad.

CICLISMO

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

SÚPER LOCAL / LOCAL EXTREME

Clases de formato tradicional, para mejorar la fuerza y la resistencia de diferentes grupos musculares. Se divide en aeróbica, localizada y al final, estiramiento general.

YOGA

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

TALLER ABDOMINAL

15 a 20 minutos de trabajo abdominal exclusivo

MIX TRAINING

Clase intensa y motivante. Utiliza elementos como el Jump, bandas y las barras. Con algo de aerobox para la entrada en calor y las pausas activas en los trabajos de circuito.

STRETCHING ACTIVO

Combina diferentes técnicas de estiramiento dinámico, logrando un trabajo en armonía y relajación que equilibra mente y cuerpo.

POWER YOGA

El mismo concepto que la clase de yoga, sólo que más intensa. Para personas que toman clases desde hace un tiempo. No es la más indicada para principiantes.

GIMNASIA POSTURAL

Clases de gimnasia consciente, donde el trabajo localizado combinado con la movilidad articular y el estiramiento dan como resultado el sentirse mejor, más tonificado y relajado.

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

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

CICLISMO LOCAL

Una combinación de ciclismo y gimnasia localizada. Se adapta a todos, pueden participar principiantes o deportistas. Ideal para quemar calorías y tonificar.

AERO LOCAL

Clases de gimnasia de intensidad moderada donde el trabajo aeróbico y muscular, combinado con la movilidad articular y el estiramiento te permitirá sentirte más activo y vital.

GIMNASIA PARA EL BIENESTAR

Clases de gimnasia consciente, donde el trabajo localizado combinado con la movilidad articular y el estiramiento dan como resultado el sentirse mejor, más tonificado y relajado.

AERO CYCLING

Una combinación de ciclismo y gimnasia localizada. Se adapta a todos, pueden participar principiantes o deportistas. Ideal para quemar calorías y tonificar.

CROSS TRAINING / TOTAL TRAINING

Clase de entrenamiento funcional, intensa y muy motivante. Combina pedaleo en ciclismo y gimnasio con trabajos en circuitos.

TAI CHI

Práctica oriental milenaria que trabaja, de forma sencilla y a través de movimientos lentos y controlados, la coordinación, el equilibrio y el fortalecimiento general del cuerpo.

FULL BODY

Clases de formato tradicional, para mejorar la fuerza y la resistencia de diferentes grupos musculares. Se divide en aeróbica, localizada y al final, estiramiento general.

HIDROPILATES

Todos los principios y metodología de Pilates, aplicados al agua en clases con ejercicios controlados que apuntan a un trabajo muscular y postural suave.

STRONG POOL

Para todas las edades. El medio acuático, la música y el profesor motivan a realizar un trabajo cardiovascular y muscular moderado. Indicado para problemas articulares, sobrepeso e hipertensos.

TIEMPO ANTIESTRÉS

El objetivo de esta clase es sentirse bien y en armonía, a través de movimientos articulares, estiramientos y técnicas de relajación y descanso.



CALENDARIO
DE ACTIVIDADES

VIAAQUA
SPA
otro mundo

HORARIOS:

LUNES a VIERNES de 7 a 22 hs.

SÁBADOS de 9 a 20 hs.

DOMINGOS de 10 a 20 hs.

Victor Solino 375 - PUNTA CARRETAS Shopping
2712 2712 - viaaqua.com



VIAAQUA
SPA
otro mundo

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

FUNCIONAL CYCLING

Espacio CYCLING + WELLNESS **07:50 / 09:05**

PILATES REFORMER *excepto viernes.

Espacio ZEN **08:10 / 08:55**

HIDROGIMNASIA

Zona de AGUAS **08:10 / 08:55**

PILATES REFORMER *excepto viernes.

Espacio ZEN **09:00 / 09:45**

RITMOS

Espacio FITNESS **09:00 / 10:00**

PILATES MAT

Espacio WELLNESS **09:10 / 10:00**

CICLISMO

Espacio CYCLING **09:15 / 10:15**

PILATES REFORMER *excepto viernes.

Espacio ZEN **09:45 / 10:30**

HIDROGIMNASIA

Zona de AGUAS **10:15 / 11:00**

SÚPER LOCAL

Espacio FITNESS **10:15 / 11:00**

PILATES REFORMER *excepto viernes.

Espacio ZEN **10:30 / 11:15**

YOGA

Espacio WELLNESS **11:00 / 12:00**

GIMNASIA POSTURAL

Espacio FITNESS **11:10 / 12:00**

PILATES REFORMER *excepto viernes.

Espacio ZEN **11:15 / 12:00**

HIDROTRAINING

Zona de AGUAS **11:15 / 12:00**

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Espacio FITNESS **12:00 / 13:15**

CICLISMO LOCAL

Espacio CYCLING + FITNESS **13:30 / 14:45**

AERO LOCAL

Espacio WELLNESS **16:00 / 16:55**

PILATES REFORMER *excepto viernes.

Espacio ZEN **17:00 / 17:45**

PILATES MAT

Espacio FITNESS **17:00 / 17:50**

HIDROGIMNASIA

Zona de AGUAS **17:15 / 18:00**

PILATES REFORMER *excepto viernes.

Espacio ZEN **17:45 / 18:30**

GIMNASIA PARA EL BIENESTAR

Espacio WELLNESS **18:10 / 19:00**

PILATES REFORMER *excepto viernes.

Espacio ZEN **18:30 / 19:15**

ZUMBA

Espacio FITNESS **18:30 / 19:30**

CICLISMO

Espacio CYCLING **19:00 / 20:00**

CROSS TRAINING

Espacio WELLNESS **19:10 / 20:10**

PILATES REFORMER *excepto viernes.

Espacio ZEN **19:15 / 20:00**

YOGA

Espacio SHANTI **19:30 / 20:30**

HIDROTRAINING

Zona de AGUAS **19:35 / 20:20**

LOCAL EXTREME

Espacio FITNESS **19:35 / 20:30**

TOTAL TRAINING

Espacio WELLNESS **20:15 / 21:15**

MARTES Y JUEVES

PILATES REFORMER

Espacio ZEN **08:10 / 08:55**

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Espacio FITNESS **08:15 / 09:20**

PILATES REFORMER

Espacio ZEN **09:00 / 09:45**

TAI CHI

Espacio WELLNESS **09:30 / 10:30**

FULL BODY

Espacio FITNESS **09:30 / 10:20**

PILATES REFORMER

Espacio ZEN **09:45 / 10:30**

CICLISMO LOCAL

Espacio CYCLING + WELLNESS **10:15 / 11:15**

STRETCHING ACTIVO

Espacio FITNESS **10:30 / 11:00**

PILATES REFORMER

Espacio ZEN **10:30 / 11:15**

HIDROPILATES

Zona de AGUAS **10:45 / 11:30**

PILATES REFORMER

Espacio ZEN **11:15 / 12:00**

TOTAL TRAINING

Espacio FITNESS **12:00 / 13:15**

PILATES REFORMER

Espacio ZEN **17:00 / 17:45**

AERO CYCLING

Espacio CYCLING + FITNESS **17:00 / 17:55**

HIDROPILATES

Zona de AGUAS **17:15 / 18:00**

PILATES REFORMER

Espacio ZEN **17:45 / 18:30**

SÚPER LOCAL

Espacio FITNESS **18:00 / 18:50**

PILATES MAT

Espacio WELLNESS **18:00 / 18:50**

PILATES REFORMER

Espacio ZEN **18:30 / 19:15**

TALLER ABDOMINAL

Espacio FITNESS **18:50 / 19:10**

YOGA

Espacio SHANTI **19:00 / 19:55**

MIX TRAINING

Espacio WELLNESS **19:00 / 20:00**

PILATES REFORMER

Espacio ZEN **19:15 / 20:00**

SÚPER LOCAL

Espacio FITNESS **19:15 / 20:10**

CICLISMO

Espacio CICLISMO **19:15 / 20:15**

STRONG POOL

Zona de AGUAS **19:30 / 20:15**

POWER YOGA

Espacio SHANTI **20:00 / 20:55**

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Espacio FITNESS / WELLNESS **20:05 / 21:20**

SÁBADO

HIDROGIMNASIA

Zona de AGUAS **09:15 / 10:00**

TAI CHI

Espacio FITNESS **10:00 / 11:00**

HIDROTRAINING

Zona de AGUAS **10:15 / 11:00**

TIEMPO ANTIESTRÉS

Espacio FITNESS **11:15 / 12:15**