

**WWW.STEELANDBLOOD.COM.AR**

Av. Cebalido 820 C.A.B.A. / Tel: 4771 9106 / Horario: Lun a Vie de 7:30 a 22:30 hs. - Sab. de 9 a 18 hs.

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
08:00	ENERGY CARDIO	ZUMBA	ENERGY CARDIO	ZUMBA	ENERGY CARDIO	
09:00	TOTAL TRAINING	<i>Stretching</i>	TOTAL TRAINING	<i>Stretching</i>	TOTAL TRAINING	10:00 — LOCALIZADA —
10:15	GAP		GAP		GAP	
11:00						ZUMBA
12:00						
13:30	AERO LOCAL		AERO LOCAL		AERO LOCAL	
14:30						
17:00						
18:00	HIGH Local	PILATES	HIGH Local	PILATES	HIGH Local	
19:00	LATIN Local	ZUMBA	LATIN Local	ZUMBA	LATIN Local	
20:00	ZUMBA	FUNCTIONAL TRAINING	ZUMBA	FUNCTIONAL TRAINING	ZUMBA	
21:00						

Salón con Aire Acondicionado.

Por disposición de la LEY Nro. 139 se deberá presentar certificado de aptitud física extendido por un médico matriculado.

Esto es de carácter obligatorio.



**FREE PASS**

Por día \$250

**POR MES:**

Clases y Cardio.....	\$1750
Aparatos.....	\$1900
Clases y Aparatos.	\$2400

**TRIMESTRE:**

Clases y Cardio.....	\$4200
Aparatos.....	\$4400
Clases y Aparatos.	\$4800

**8 VECES AL MES:**

Clases y Cardio.....	\$1550
Aparatos.....	\$1800
Clases y Aparatos.	\$1900

Semestre	\$ 8200
Annual	\$15000
Carnet	\$ 200

**PROMO:**

de 12 a 18hs. \$1600

# DESCRIPCION DE LAS CLASES DEL STEEL AND BLOOD

## - ENERGY CARDIO

Entrenamiento Cardíaco muy intenso, que ayuda a quemar calorías. Los ejercicios se realizan en forma seguida con descansos cortos entre series, logrando un cuerpo tonificado y activo.

## - FUNCTIONAL TRAINING

Es una de las clases más efectivas dentro del fitness para conseguir no solo la mejora del rendimiento físico y la quema de calorías, sino optimizar todo tu cuerpo, logrando mayor coordinación, equilibrio y flexibilidad a través del movimiento corporal en todos sus ejes. Es un entrenamiento muy completo.

## - LATIN LOCAL

Clase aeróbica por medio del baile con estilo POP y Coreográfico, más trabajo localizado.

## - GAP (GLUTEOS - ABDOMEN - PIERNAS)

Clase que focaliza el trabajo en tres partes del cuerpo para lograr poner firmes y endurecidos Glúteos, Abdomen y Piernas.

## - HIGH LOCAL

Clase localizada intensa, se trabaja con pesitas, bandas, tobilleras y bodybar.

## - LOCALIZADA

Clase donde se emplea el peso del cuerpo y una variedad de elementos con el objetivo de aumentar la resistencia y la fuerza de determinados músculos.

## - PILATES

Es una técnica que combina Yoga y Localizada controlada, ayuda a la relajación y el estiramiento, tonifica el abdomen y mejora la postura.

## - TOTAL TRAINING

Clase ideal para hombres y mujeres. Sin coreografías. 45 minutos de entrenamiento total integral con movimientos atléticos, energéticos sumados a trabajos de musculación con discos, barras y mancuernas. Un entrenamiento muy completo que te va a motivar clase a clase.

## - STRETCHING

Es una clase para trabajar el fortalecimiento, la precisión y el control a nivel de los abdominales, gracias a su exclusiva síntesis entre la disciplina atlética occidental y la filosofía oriental. Se trabaja con total atención al propósito y a la respiración en estado motivado y concentrado. Es decir tomar consciencia de las destrezas corporales: fuerza y resistencia, flexibilidad y elasticidad.

## - AERO LOCAL

Es un trabajo aeróbico con patrones coreográficos, de bajo impacto articular, que combina ejercicios localizados y permite mejorar la resistencia aeróbica, modelar el cuerpo y perder peso. Es una opción de la actividad física aeróbica y divertida, apuntada a quemar calorías, mejorar tu sistema cardio respiratorio y a tonificar los músculos.

## - ZUMBA

Zumba es un sensual programa fitness de origen colombiano, esta técnica caliente que combina ritmos latinos como salsa, merengue, cumbia, reggaeton y samba con gimnasia intervalada y ejercicios de resistencia, mantiene tu cuerpo saludable mientras lo fortalece y le da flexibilidad mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas.