

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES
9:45				
13:15				
14:45				
18:45				
19:45				
20:00				
21:00				

CONSEJOS :

- Calibra la bici antes de clase
- Evita hiperflexionar la rodilla
- Usa ropa ligera y transpirable

- Usa toalla y la botella de agua
- Haz estiramientos antes y después de clase
- Si es tu primera clase tomálo con calma
- No estés rígido encima de la bici

BENEFICIOS:

- Elimina el estrés
- Quema Calorías
- Beneficio Cardiovascular
- Tonifica piernas y glúteos
- Fortalece la espalda
- Brazos Fuertes

- Trabajo Abdominal
- Fortalece los huesos
- Minimiza las lesiones
- Fomenta la Sociabilidad
- Reducción de celulitis