



ODYSSEY  
ESPLUGUES

FITNESS AND BRAZILIAN JIU.JITSU CENTER



# NUEVAS CLASES DIRIGIDAS



Lunes	Martes	Mirércoles	Jueves	Viernes
Full Body 09.30 10.30		Full Body 09.30 10.30		Full Body 09.30 10.30
CORE 10.30 11.00	HITT 10.00 10.30	Abdo Training 10.30 11.00	HIIT 10.00 10.30	Abdo Training 10.30 11.00



# ODYSSEY ESPLUGUES

FITNESS AND BRAZILIAN JUI JITSU CENTER

## ¡TRANSFORMA TU CUERPO, TRANSFORMA TU VIDA!

**Full  
Body**

**45min**

**460cal**

**Entrenamiento que involucra todos los grupos musculares del cuerpo**, trabajando con nuestro propio peso corporal y con material adicional.

Rutina ideal para **tonificar y aumentar masa muscular**, buena estrategia para la **pérdida de grasa corporal**, mejora el rendimiento en tu actividad deportiva y logra una rápida recuperación al no centrarnos en un solo grupo muscular. Ganarás fuerza y resistencia

**HIIT  
30min  
490cal**

**High Intensity Interval Training**. Método de entrenamiento que se caracteriza por realizar intervalos de ejercicios de alta intensidad, alternados con periodos de recuperación.

Mejora la capacidad cardiopulmonar - Consumo elevado de calorías durante y después del entrenamiento. Aumento de la masa muscular - Mejora de la resistencia.

**La mejor relación resultados / tiempo de ejercicio.**

**Abdo  
Training  
30min**

Serie de ejercicios que te ayudarán a fortalecer los músculos del abdomen, mejorar la postura, reducir la grasa abdominal, mejorar la respiración y el rendimiento físico en general.

**CORE  
30min**

Nuestra clase de "core" se centra en fortalecer los músculos del tronco, incluyendo abdominales, espalda baja, glúteos y cadera, para mejorar la estabilidad, el equilibrio y la postura. No se trata solo de abdominales, sino de un trabajo integral de la musculatura para estabilizar todo el cuerpo.

Carrer del Bruc 44, Esplugues de Llobregat - Tel: 650198137 - [hola@odysseyesplugues.com](mailto:hola@odysseyesplugues.com)

[www.odysseyesplugues.com](http://www.odysseyesplugues.com)