

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Válido desde el 18 de Enero de 2010

HORARIO	SALA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:40 - 08:35 h	AD1	CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR		
07:40 - 08:35 h	AD2		BODY PUMP		T.B.C.			
09:30 - 10:20 h	AD2			STEP 30				
09:30 - 10:20 h	AD1		CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR			
09:30 - 10:20 h	AD2					BODY PUMP		
09:30 - 10:20 h	AD3				MEDITACIÓN-YOGA			
10:00 - 10:30 h	AD2	GAP 30'		ABD 30'				
10:30 - 11:20 h	P	AQUA FITNESS			AQUA FITNESS			
10:30 - 11:20 h	AD1					CICLISMO INDOOR		
10:30 - 11:20 h	AD2	AERO-SALSA	BODY BALANCE	BODY PUMP	PILATES MAT	BODY COMBAT		
10:30 - 11:20 h	AD3		TAICHI			DANZA VIENTRE		
11:00 - 11:30 h	AD3			ESTIRAMIENTOS				
11:00 - 11:50 h	P					AQUA CORE	AQUA FITNESS	
11:00 - 11:50 h	AD1						CICLISMO INDOOR	
11:30 - 12:20 h	AD2	BODY COMBAT	PILATES MAT	BODY VIVE	TAICHI E.A.			
11:30 - 12:20 h	AD1			CICLISMO INDOOR				
11:30 - 12:20 h	P							AQUA FITNESS
11:30 - 12:20 h	AD3	YOGA	DANZA VIENTRE		ESTIRAMIENTOS			
11:30 - 13:00 h	AD2					BAILE LATINO		
12:00 - 12:50 h	P		AQUA BASIC					
12:00 - 12:50 h	AD2						BODY PUMP	
12:30 - 13:20 h	AD1							CICLISMO INDOOR
12:30 - 13:20 h	AD2	PILATES MAT	SEVILLANAS		BODY BALANCE			
12:30 - 13:20 h	AD3			YOGA				
13:30 - 14:20 h	AD1	CICLISMO INDOOR						
13:30 - 14:20 h	AD2				BODY PUMP			
14:00 - 14:30 h	AD2		STEP 30'	ABD 30'		ESTIRAMIENTOS		
14:30 - 15:20 h	AD3		YOGA	PILATES MAT	YOGA			
14:30 - 15:20 h	P	AQUA FITNESS		AQUA CORE				
14:30 - 15:20 h	AD1	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR		
14:30 - 15:20 h	AD2	BODY COMBAT	BODY PUMP	GAP	T.B.C.	BODY BALANCE		
15:30 - 16:20 h	AD3		PILATES MAT					
15:30 - 16:20 h	AD2	GAP		BODY PUMP		YOGA		
15:30 - 16:20 h	AD1				CICLISMO INDOOR			
17:30 - 18:30 h	AD2	WELLNESS KIDS**		WELLNESS KIDS**				
18:00 - 18:50 h	AD2		BODY PUMP			GAP		
18:00 - 18:50 h	AD3					YOGA		
18:30 - 19:20 h	AD1	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR				
18:30 - 19:20 h	P						AQUA FITNESS	
18:30 - 19:20 h	AD3		YOGA	YOGA	WELLNESS PREMIUM*			
19:00 - 19:50 h	AD2	GAP	BODY COMBAT	T.B.C.	STEP	BODY PUMP		
19:00 - 19:50 h	AD3	YOGA				PILATES MAT		
19:30 - 20:20 h	P	AQUA FITNESS	AQUA BASIC	AQUA FITNESS		AQUA CORE		
19:30 - 20:20 h	AD1	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR			
19:30 - 20:20 h	AD3		TAICHI	PILATES MAT	TAICHI			
20:00 - 20:30 h	AD3	ABD 30'						
20:00 - 20:30 h	AD2		ESTIRAMIENTOS					
20:00 - 20:45 h	AD2					BAILE LATINO INI.		
20:00 - 20:50 h	AD1					CICLISMO INDOOR		
20:00 - 20:50 h	AD3					DANZA VIENTRE		
20:00 - 20:50 h	AD2	BODY BALANCE		BODY PUMP	BODY COMBAT			
20:30 - 21:00 h	AD3		ABD 30'					
20:30 - 21:20 h	AD2		BODY PUMP					
20:30 - 21:20 h	P		AQUA CORE		AQUA FITNESS			
20:30 - 21:20 h	AD1	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR			
20:30 - 21:20 h	AD3	PILATES MAT		DANZA VIENTRE	MEDITACIÓN YOGA			
20:45 - 21:30 h	AD2					BAILE LATINO AVA.		
21:00 - 21:50 h	AD3		YOGA					
21:00 - 21:50 h	AD2	BODY PUMP		BODY COMBAT	BODY PUMP			
21:30 - 22:20 h	AD1	CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR				
21:30 - 22:30 h	AD3				DEFENSA PERSONAL			
21:30 - 22:15 h	AD2		GAP					

* Clases del programa Wellness Premium, es necesario la entrega de Tarjeta Reserva Premium.

**Actividad no incluida en la cuota.

ACTIVIDADES WELLNESS	CUERPO	Wellness TONO	Intensidad
		Wellness LÍNEA	Control de peso
		Wellness RITMO	Coreografía
	MENTE	Wellness EQUILIBRIO	Relax

