

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Válido desde el 5 de Septiembre de 2011

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 - 10:00 h	AD2			STEP				
09:30 - 10:20 h	AD1		CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR			
09:30 - 10:20 h	AD2					BODY PUMP		
09:30 - 10:20 h	AD3				YOGA			
10:00 - 10:15 h	SALA FITNESS						ABDOMEN EXPRESS	ABDOMEN EXPRESS
10:00 - 10:30 h	AD2	GAP		ABDOMINALES				
10:30 - 11:20 h	P	AQUA FITNESS			AQUA FITNESS			
10:30 - 11:20 h	AD1			BODY PUMP	PILATES	CICLISMO INDOOR		
10:30 - 11:20 h	AD2	BODY PUMP	BODY BALANCE	BODY PUMP	PILATES	BODY COMBAT		
10:30 - 11:20 h	AD3	TAI- CHI		ESTIRAMIENTOS	DANZA VIENTRE			
11:00 - 11:15 h	SALA FITNESS	ABDOMEN EXPRESS	ABDOMEN EXPRESS	ABDOMEN EXPRESS	ABDOMEN EXPRESS	ABDOMEN EXPRESS		
11:00 - 11:15 h	P					AQUA FITNESS	AQUA FITNESS	AQUA FITNESS
11:00 - 11:50 h	AD1						CICLISMO INDOOR	
11:30 - 12:00 h	AD3				ESTIRAMIENTOS			
11:30 - 12:20 h	AD2	BODY COMBAT	PILATES	BODY VIVE	BODY VIVE			
11:30 - 12:20 h	AD1			CICLISMO INDOOR				
11:30 - 12:20 h	AD3	YOGA	DANZA VIENTRE					
11:30 - 12:30 h	AD2					BAILE LATINO		
12:00 - 12:50 h	AD1							CICLISMO INDOOR
12:00 - 12:50 h	P		AQUA BASIC					
12:00 - 12:50 h	AD2						BODY PUMP	
12:00 - 12:50 h	AD3				TAI-CHI			
12:30 - 13:20 h	AD2	PILATES	SEVILLANAS		BODY BALANCE			
12:30 - 13:20 h	AD3			YOGA				
14:00 - 14:30 h	AD2		ABDOMINALES		ABDOMINALES			
14:30 - 15:20 h	AD3		YOGA	PILATES	YOGA			
14:30 - 15:20 h	P	AQUA FITNESS		AQUA FITNESS				
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	BODY COMBAT	BODY PUMP	BODY BALANCE		
15:30 - 16:20 h	AD3		PILATES		PILATES			
15:30 - 16:20 h	AD2	GAP		BODY PUMP		YOGA		
18:00 - 18:50 h	AD2					GAP		
18:00 - 18:50 h	AD3					YOGA		
18:00 - 18:15 h	SALA FITNESS	ABDOMEN EXPRESS	ABDOMEN EXPRESS	ABDOMEN EXPRESS	ABDOMEN EXPRESS	ABDOMEN EXPRESS		
18:30 - 19:20 h	AD1	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR				
18:30 - 19:20 h	AD3		YOGA	YOGA	GAP			
18:30 - 19:20 h	AD2		BODY PUMP					
19:00 - 19:50 h	AD2	GAP		BODY BALANCE	STEP	PILATES		
19:00 - 19:50 h	AD3	YOGA				BAILE LATINO		
19:00 - 19:50 h	AD1					CICLISMO INDOOR		
19:30 - 20:20 h	P	AQUA FITNESS		AQUA BASIC		AQUA FITNESS		
19:30 - 20:20 h	AD1	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR			
19:30 - 20:20 h	AD2		BODY COMBAT					
19:30 - 20:30 h	AD3		SANDA	PILATES	TAI- CHI			
20:00 - 20:50 h	AD1			CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR		
20:00 - 20:50 h	AD3					DANZA VIENTRE		
20:00 - 20:30 h	AD3	ABDOMINALES						
20:00 - 20:50 h	AD2	BODY BALANCE		BODY PUMP	BODY COMBAT	BODY PUMP		
20:30 - 21:00 h	AD3		ABDOMINALES					
20:30 - 21:20 h	AD2		PILATES					
20:30 - 21:20 h	P		AQUA FITNESS		AQUA FITNESS			
20:30 - 21:20 h	AD1	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR			
20:30 - 21:20 h	AD3	PILATES		DANZA VIENTRE	YOGA			
21:00 - 21:15 h	SALA FITNESS	STRETCHING EXPRESS	STRETCHING EXPRESS	ABDOMEN EXPRESS	ABDOMEN EXPRESS			
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				SANDA			
21:30 - 22:15 h	AD2		GAP					

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

