

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Válido desde 2 de Agosto hasta el 5 de Septiembre 2010

HORARIO	SALA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:40h - 8:35h	ADI	CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR				
7:40h - 8:35h	AD2				BODY PUMP			
9:30h - 10:20h	ADI		CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR			
10:30h - 11:20h	P	AQUA FITNESS						
10:30h - 11:20h	AD2	BODY COMBAT	BODY BALANCE	BODY PUMP	PILATES MAT			
11:00h - 11:30h	AD3			ESTIRAMIENTOS				
11:00h - 11:50h	P					AQUA CORE	AQUA FITNESS	
11:30h - 12:20h	AD2		PILATES MAT	BODY VIVE				
11:30h - 12:20h	P							AQUA FITNESS
11:30h - 12:20h	AD3	YOGA						
12:00h - 12:50h	P		AQUA BASIC					
12:00h - 12:50h	ADI						CICLISMO INDOOR	
14:30h - 15:20h	AD3			PILATES MAT				
14:30h - 15:20h	P	AQUA CORE						
14:30h - 15:20h	ADI	CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR				
14:30h - 15:20h	AD2		BODY PUMP		BODY COMBAT	BODY BALANCE		
18:30h - 19:30h	AD2		BODY PUMP					
18:00h - 18:50h	AD3					YOGA		
18:30h - 19:20h	ADI	CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR				
18:30h - 19:20h	AD3		YOGA					
19:00h - 19:50h	AD2	GAP		T.B.C	STEP	BODY PUMP		
19:30h - 20:30h	AD2		BODY COMBAT					
19:00h - 19:50h	AD3	YOGA				PILATES MAT		
19:30h - 20:20h	P	AQUA FITNESS		AQUA FITNESS				
19:30h - 20:20h	ADI		CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR			
19:30h - 20:20h	AD3			PILATES MAT				
20:00h - 20:50h	ADI	CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR		
20:00h - 20:50h	AD3		ABD 30'					
20:30h - 21:00h	AD2		ESTIRAMIENTOS					
20:00h - 20:50h	AD2	BODY BALANCE		BODY PUMP	BODY COMBAT			
20:30h - 21:00h	AD3	ABD 30'						
20:30h - 21:20h	P		AQUACORE		AQUA FITNESS			
20:30h - 21:20h	ADI		CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR			
20:30h - 21:20h	AD3				MEDITACION-YOGA			
21:00h - 21:50h	AD2	BODY PUMP	GAP		BODY PUMP			
21:00h - 21:50h	ADI	CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR				

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

