

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Válido desde 21 de Septiembre de 2009

HORARIO	SALA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
07:30 - 08:30 h	SPINNING	SPINNING		SPINNING		SPINNING	
07:30 - 08:30 h	ESTUDIO 2				BODY PUMP		
07:30 - 08:30 h	PISCINA		AQUABODY				
08:00 - 09:00 h	ESTUDIO 1			YOGA			
08:00 - 09:15 h	ESTUDIO 1					TAI-CHI(arte marcial)	
08:30 - 09:00 h	ESTUDIO 2			ABDOMINALES 30'		TBC 30'	
08:30 - 09:30 h	ESTUDIO 2	BODY PUMP					
09:30 - 10:00 h	SALA FITNESS					ABDOMINALES 30'	
09:30 - 10:30 h	SPINNING		SPINNING				
09:30 - 10:30 h	ESTUDIO 1		PILATES 2			PILATES I	
09:30 - 10:30 h	ESTUDIO 2			BODY PUMP			
10:30 - 11:30 h	SPINNING			BODY VIVE	PILATES I	SPINNING	
10:30 - 11:30 h	ESTUDIO 1			DANZA ORIENTAL			
10:30 - 11:30 h	ESTUDIO 2	BODY PUMP					
10:30 - 11:30 h	PISCINA	AQUABODY			AQUABODY		AQUABODY
10:30 - 11:45 h	ESTUDIO 1					TAI-CHI(equilibrio)	
11:30 - 12:00 h	ESTUDIO 2						ABDOMINALES 30'
11:30 - 12:30 h	ESTUDIO 1	YOGA		PILATES I			
11:30 - 12:45 h	ESTUDIO 1		TAI-CHI(relax)		TAI-CHI(energia)		
12:00 - 13:00 h	SPINNING						SPINNING
12:30 - 13:30 h	SPINNING			SPINNING			
12:30 - 13:30 h	ESTUDIO 2	GAP				BODY PUMP	
13:00 - 13:30 h	ESTUDIO 2						ESTIRAMIENTOS 30'
14:30 - 15:30 h	SPINNING	SPINNING		SPINNING		SPINNING	
14:30 - 15:30 h	ESTUDIO 1					PILATES 2	
14:30 - 15:30 h	ESTUDIO 2	BODY ATTACK		BODY PUMP	BODY COMBAT		
14:30 - 15:30 h	PISCINA		AQUABODY				
15:00 - 16:00 h	SPINNING		SPINNING				
15:00 - 16:00 h	ESTUDIO 1	PILATES 2		PILATES I			
15:00 - 16:00 h	PISCINA				AQUABODY		
15:30 - 16:00 h	ESTUDIO 2	ABDOMINALES 30'				ABDOMINALES 30'	
15:30 - 16:30 h	SPINNING			SPINNING			
15:30 - 16:30 h	ESTUDIO 1					BODY BALANCE	
15:30 - 16:30 h	PISCINA		AQUABODY				
17:30 - 18:30 h	ESTUDIO 1			DANZA ORIENTAL			
18:00 - 19:00 h	SPINNING			SPINNING			
18:00 - 19:00 h	ESTUDIO 1				PILATES I	DANZA ORIENTAL	
18:00 - 19:00 h	ESTUDIO 2	BODY PUMP					
18:00 - 19:00 h	PISCINA	AQUABODY					
18:30 - 19:30 h	SPINNING		SPINNING				
18:30 - 19:30 h	ESTUDIO 1		PILATES I				
18:30 - 19:30 h	ESTUDIO 2		DEFENSA PERSONAL	BODY JAM	BODY BALANCE	BODY ATTACK	
19:00 - 20:00 h	SPINNING	SPINNING		SPINNING			
19:00 - 20:00 h	ESTUDIO 1	YOGA		PILATES 2	DANZA ORIENTAL		
19:00 - 20:00 h	PISCINA		AQUABODY		AQUABODY		
19:30 - 20:00 h	ESTUDIO 2		WELLCOME CLASS 30'				
19:30 - 20:00 h	SALA FITNESS			ABDOMINALES 30'			
19:30 - 20:30 h	PISCINA	AQUABODY					
19:30 - 20:30 h	SPINNING		SPINNING		SPINNING	SPINNING	
19:30 - 20:30 h	ESTUDIO 1					FLAMENCO	
19:30 - 20:30 h	ESTUDIO 2	BODY COMBAT		BODY PUMP	STEP		
20:00 - 20:30 h	SALA FITNESS	ABDOMINALES 30'					
20:00 - 21:00 h	SPINNING	SPINNING		SPINNING			
20:00 - 21:00 h	ESTUDIO 1	PILATES I	BODY VIVE	YOGA			
20:00 - 21:00 h	ESTUDIO 2		BODY PUMP				
20:00 - 21:00 h	PISCINA			AQUABODY			
20:30 - 21:00 h	SALA FITNESS			ABDOMINALES 30'			
20:30 - 21:30 h	SPINNING		SPINNING		SPINNING		
20:30 - 21:30 h	ESTUDIO 1				PILATES 2		
20:30 - 21:30 h	ESTUDIO 2	BODY JAM		BODY COMBAT	BODY PUMP		
21:00 - 22:00 h	SPINNING	SPINNING		SPINNING			
21:00 - 22:00 h	ESTUDIO 1		PILATES 2				
21:00 - 22:00 h	ESTUDIO 2		BODY ATTACK				
21:30 - 22:30 h	SPINNING		SPINNING				

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

