

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Válido desde 05 de Julio de 2010

HORARIO	SALA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
09:30 - 10:30 h	WELLNESS	CICLO	BODY PUMP	CICLO				
09:30 - 10:30 h	ZEN		PILATES		PILATES	WELLNESS CLASS		
09:30 - 10:30 h	PISCINA	AQUA WELLNESS	AQUA WELLNESS		AQUA WELLNESS		AQUA WELLNESS	
10:00 - 10:30 h	ZEN			MEDITACIÓN				
10:30 - 11:30 h	WELLNESS	CORE 30'	BODY COMBAT	GAP 30'	WELLNESS DANCE			
10:30 - 11:30 h	ZEN	YOGA		YOGA		PILATES	PILATES	
10:30 - 11:30 h	PISCINA							AQUA WELLNESS
10:30 - 11:30 h	ZEN		TAICHI		TAICHI			
11:00 - 12:00 h	WELLNESS			STRETCHING				
11:00 - 12:00 h	PISCINA	AQUA WELLNESS		AQUA WELLNESS		AQUA WELLNESS		
12:00 - 13:00 h	WELLNESS		PILATES	WELLNESS CLASS		FUNKY	CICLO	WELLNESS CLASS
12:30 - 13:30 h	ZEN	PILATES						
13:00 - 14:00 h	WELLNESS				PILATES			
13:30 - 14:30 h	ZEN	YOGA						
14:30 - 15:30 h	ZEN			PILATES		PILATES		
14:30 - 15:30 h	PISCINA	AQUA WELLNESS		AQUA WELLNESS				
14:30 - 15:30 h	WELLNESS	BODY PUMP	CICLO	BODY JAM	CICLO	BODY STEP		
14:30 - 15:30 h	ZEN	FUNKY	STEP		BODY COMBAT			
15:30 - 16:30 h	PISCINA		AQUA WELLNESS		AQUA WELLNESS			
15:30 - 16:30 h	WELLNESS	GAP		CICLO		CICLO		
15:30 - 16:30 h	ZEN		PILATES					
18:00 - 19:00 h	ZEN	PILATES			GAP 30'	PILATES		
18:00 - 19:00 h	WELLNESS			WELLNESS DANCE				
18:00 - 19:00 h	PISCINA		AQUA WELLNESS					
18:30 - 19:30 h	WELLNESS	BODY PUMP						
19:00 - 20:00 h	WELLNESS		BODY ATTACK					
19:00 - 20:00 h	ZEN		PILATES					
19:00 - 20:00 h	PISCINA	AQUA WELLNESS		AQUA WELLNESS	AQUA WELLNESS			
19:00 - 20:30 h	ZEN	TAI CHI						
19:30 - 20:30 h	WELLNESS	CICLO		CICLO	BODY STEP	AQUA WELLNESS		
19:30 - 20:30 h	ZEN					BODY COMBAT		
20:00 - 21:00 h	ZEN		GAP 30'					
20:00 - 21:00 h	WELLNESS		CICLO					
20:00 - 21:00 h	PISCINA	AQUA WELLNESS		AQUA WELLNESS				
20:30 - 21:30 h	WELLNESS	BODY COMBAT		BODY PUMP	BODY COMBAT			
20:30 - 21:30 h	ZEN	BODY BALANCE		PILATES				
20:30 - 21:30 h	PISCINA		AQUA WELLNESS					
21:00 - 22:00 h	ZEN		YOGA		YOGA			

Las clases marcadas en el horario con una hora, tienen una duración real de 50 minutos.
Es imprescindible respetar el horario de las clases.
No se permitirá la entrada a la sala una vez transcurridos 10 minutos del inicio de las mismas.

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

