

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Válido desde el 5 de Julio de 2010

HORARIO	SALA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
07:30 - 08:15h	SALA CICLO		CICLO INDOOR			CICLO INDOOR	
07:30 - 08:25h	SALA 1	CIRCUIT TRAINING *		BODY PUMP			
09:00 - 09:55h	SALA 3		TAICHI-CHIKUNG		TAICHI-CHIKUNG		
09:00 - 09:55h	SALA 1				AERÓBIC	CIRCUIT TRAINING	
09:00 - 09:55h	SALA 2					GIMNASIA SUAVE	
09:15 - 10:00h	PISCINA		AQUAGYM		AQUAGYM		
09:30 - 10:25h	SALA 2	GIMNASIA SUAVE		GIMNASIA SUAVE			
09:30 - 10:25h	SALA 1	STEP	AERÓBIC				
09:30 - 10:15h	SALA CICLO		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		
09:30 - 10:25h	SALA 3	YOGA		YOGA		YOGA	
10:00 - 10:45h	SALA CICLO			CICLO INDOOR			
10:00 - 10:55h	SALA 1			BODY COMBAT			
10:00 - 10:55h	SALA 2		ESTIRAMIENTOS		BODY BALANCE	ESTIRAMIENTOS	
10:00 - 10:55h	SALA CICLO	CICLO INDOOR				CICLO INDOOR	
10:00 - 10:55h	SALA 3		TAICHI-CHIKUNG *		TAICHI-CHIKUNG *		
10:30 - 11:25h	SALA 1		BODY PUMP		BODY PUMP		
10:30 - 11:25h	SALA 3	YOGA				YOGA	
11:00 - 11:45h	PISCINA	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM	
11:00 - 11:55h	SALA 3			YOGA			
11:00 - 11:55h	SALA 2		BAILES LATINOS **		BAILES LATINOS **		
11:00 - 11:55h	SALA 1	BODY PUMP				ESTILOS	BODY PUMP
11:00 - 11:30h	SALA 3		FITBALL		FITBALL		
11:30 - 11:55h	SALA 3						
12:00 - 12:55h	SALA 2	MAT PILATES		MAT PILATES		MAT PILATES	
12:15 - 13:00h	SALA CICLO		CICLO INDOOR				
12:00 - 12:55h	SALA 2				FITBOXE		
12:15 - 13:15h	SALA CICLO						CICLO INDOOR
14:15 - 15:00h	SALA CICLO	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR			
14:30 - 15:25h	SALA 2		MAT PILATES	FITBOXE		MAT PILATES	
14:30 - 15:25h	SALA CICLO		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	
14:30 - 15:15h	PISCINA	AQUAFITNESS			AQUAFITNESS		
14:30 - 15:25h	SALA 1	BODY PUMP	BODY COMBAT	BODY PUMP		BODY PUMP	
15:15 - 16:00h	SALA CICLO	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR			
16:00 - 16:55h	SALA 1		BODY PUMP		BODY PUMP		
17:00 - 17:55h	SALA 2	GIMNASIA SUAVE		GIMNASIA SUAVE		GIMNASIA SUAVE	
17:00 - 17:55h	SALA 1				AEROSALSA		
17:30 - 18:25h	SALA 1	AEROSALSA	AERÓBIC				
18:00 - 18:55h	SALA 1				CIRCUIT TRAINING		
18:00 - 18:55h	SALA 3	YOGA	TAICHI-CHIKUNG	YOGA		YOGA	
19:00 - 19:25h	SALA 3		FITBALL		FITBALL		
19:00 - 19:25h	SALA 2			ABDOMEN 30			
19:00 - 19:55h	SALA 1	BODY PUMP	CIRCUIT TRAINING	BODY PUMP	BODY COMBAT	STEP	
19:00 - 19:55h	SALA 2	FITBOXE	MAT PILATES		MAT PILATES		
19:00 - 19:55h	SALA 3	TAICHI-CHIKUNG		TAICHI-CHIKUNG			
19:00 - 19:45h	SALA CICLO	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	
19:30 - 20:15h	PISCINA		AQUAFITNESS		AQUAFITNESS		
19:30 - 20:25h	SALA 3					YOGA	
20:00 - 20:55h	SALA 2	BODY BALANCE			FITBOXE		
20:00 - 20:55h	SALA 3	YOGA		YOGA			
20:15 - 21:00h	PISCINA			AQUAFITNESS		AQUAFITNESS	
20:00 - 20:55h	SALA 1	BODY COMBAT	BODY PUMP	STEP	BODY PUMP	BODY PUMP	
20:15 - 21:00h	SALA CICLO	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	
20:15 - 21:10h	SALA 2		ESTILOS				
20:15 - 21:00h	SALA CICLO			CICLO INDOOR			
21:00 - 21:55h	SALA 3	MAT PILATES		MAT PILATES		MAT PILATES	
21:15 - 22:10h	SALA 1	BODY PUMP		BODY COMBAT			
21:15 - 22:30h	SALA 3		CHIKUNG *		CHIKUNG *		
21:15 - 22:00h	SALA CICLO	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		
21:30 - 22:25h	SALA 1		BAILES LATINOS **		BAILES LATINOS **		

* Clases disponibles durante el mes de Julio.

** Clases disponibles durante los meses de Julio y Septiembre.

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

