

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Válido desde el 26 de septiembre de 2011

HORARIO	SALA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:30 h - 07:55 h	SALA FITNESS				ADVANCED CIRCUIT			
07:30 h - 08:15 h	CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR			CICLISMO INDOOR		
07:30 h - 08:25 h	SALA 1	CIRCUIT TRAINING		BODY PUMP G.A.C. 30				
09:00 h - 09:25 h	SALA 1							
09:00 h - 09:55 h	SALA 2	GIMNASIA SUAVE	GIMNASIA SUAVE AICHI	GIMNASIA SUAVE	GIMNASIA SUAVE	GIMNASIA SUAVE		
09:00 h - 09:55 h	PISCINA INFANTIL							
09:00 h - 09:55 h	SALA 3				TAICHI-CHIKUNG AERÓBIC			
09:00 h - 09:55 h	SALA 1					CIRCUIT TRAINING		
09:15 h - 10:00 h	PISCINA		AQUAGYM		ADAPTIV AQUA CICLISMO INDOOR			
09:15 h - 10:00 h	CICLISMO INDOOR							
09:30 h - 09:55 h	SALA 1			ESTIRAMIENTOS 25				
09:30 h - 10:15 h	CICLO INDOOR		CICLISMO INDOOR AERÓBIC					
09:30 h - 10:25 h	SALA 1	STEP						
09:30 h - 10:25 h	SALA 3	YOGA		YOGA		YOGA		
10:00 h - 10:25 h	SALA FITNESS						WELLNESS CIRCUIT PRECOR-15	WELLNESS CIRCUIT
10:30 h - 10:45 h	SALA FITNESS							
10:00 h - 10:45 h	CICLISMO INDOOR			CICLISMO INDOOR AQUAGYM				
10:00 h - 10:45 h	PISCINA	AQUAGYM				ADAPTIV AQUA		
10:00 h - 10:55 h	SALA 2	GIMNASIA SUAVE	ESTIRAMIENTOS	GIMNASIA SUAVE	BODY BALANCE	ESTIRAMIENTOS		
10:00 h - 10:55 h	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR				CICLISMO INDOOR		
10:00 h - 10:55 h	SALA 1			BODY COMBAT				
10:00 h - 10:55 h	SALA 3		TAICHI-CHIKUNG		TAICHI-CHIKUNG CICLISMO INDOOR			
10:15 h - 11:00 h	CICLISMO INDOOR							
10:30 h - 11:25 h	SALA 3	YOGA		YOGA		YOGA		
10:30 h - 11:25 h	SALA 1		BODY PUMP					
11:00 h - 11:15 h	SALA FITNESS							ABDOMEN EXPRESS
11:00 h - 11:25 h	SALA 2					ABDOMEN 30		
11:00 h - 11:25 h	SALA 3		FITBALL		FITBALL			
11:00 h - 11:45 h	PISCINA	AQUAGYM		AQUAGYM		ADAPTIV AQUA		
11:00 h - 11:55 h	SALA 2		BAILES LATINOS		BAILES LATINOS			
11:00 h - 11:55 h	SALA 1	BODY PUMP		CIRCUIT TRAINING	BODY PUMP	ESTILOS CLUB DE CORREDORES*	BODY PUMP	
11:00 h - 12:00 h	EXTERIOR							
11:30 h - 11:55 h	SALA 1		G.A.C. 30					
12:00 h - 12:25 h	SALA FITNESS					WELLNESS CIRCUIT AQUARELAX		ADVANCED CIRCUIT
12:00 h - 12:30 h	PISCINA INFANTIL			AQUAPILATES				
12:00 h - 12:45 h	PISCINA INFANTIL		AQUARELAX		AQUARELAX			
12:00 h - 12:55 h	SALA 1			ESTILOS				
12:00 h - 12:55 h	SALA 2	MAT PILATES	FITBOXE	MAT PILATES	FITBOXE	MAT PILATES		
12:15 h - 13:00 h	CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR					
12:15 h - 13:10 h	CICLISMO INDOOR						CICLISMO INDOOR	
13:30 h - 13:55 h	SALA FITNESS			ADVANCED CIRCUIT				
14:00 h - 14:25 h	SALA 1					ABDOMEN 30		
14:15 h - 15:00 h	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR			
14:30 h - 15:15 h	PISCINA	ADAPTIV AQUA			AQUAFITNESS			
14:30 h - 15:25 h	SALA 2	MAT PILATES	STEP	FITBOXE	BODY BALANCE			
14:30 h - 15:25 h	SALA 3			MAT PILATES				
14:30 h - 15:25 h	CICLISMO INDOOR					CICLISMO INDOOR		
14:30 h - 15:25 h	SALA 1	BODY PUMP	BODY COMBAT	BODY PUMP	BODY COMBAT	BODY PUMP		
15:15 h - 16:00 h	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR			
15:30 h - 15:45 h	SALA FITNESS	PRECOR-15		PRECOR-15		PRECOR-15		
15:30 h - 15:55 h	SALA 1	G.A.C. 30	ABDOMEN 30 BODY PUMP		ABDOMEN 30 BODY PUMP			
16:00 h - 16:55 h	SALA 1							
17:00 h - 17:55 h	SALA 2	GIMNASIA SUAVE		GIMNASIA SUAVE		GIMNASIA SUAVE		
17:00 h - 17:55 h	SALA 1	AEROSALSA		CIRCUIT TRAINING	AEROSALSA			
17:30 h - 17:55 h	SALA 3		FITBALL		FITBALL			
18:00 h - 18:25 h	SALA FITNESS		ADVANCED CIRCUIT				ADVANCED CIRCUIT	
18:00 h - 18:55 h	SALA 1	STEP	AERÓBIC		CIRCUIT TRAINING			
18:00 h - 18:55 h	SALA 3	YOGA	TAICHI-CHIKUNG	YOGA	TAICHI-CHIKUNG	YOGA		
18:15 h - 19:00 h	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR				
18:30 h - 18:55 h	SALA 2		ESTIRAMIENTOS 25					
19:00 h - 19:15 h	SALA FITNESS						ABDOMEN EXPRESS	
19:00 h - 19:25 h	SALA 2			ABDOMEN 30 BODY PUMP				
19:00 h - 19:55 h	SALA 1	BODY PUMP	CIRCUIT TRAINING	BODY PUMP	BODY COMBAT	STEP		
19:00 h - 19:55 h	SALA 2	FITBOXE	MAT PILATES		MAT PILATES			
19:00 h - 19:55 h	SALA 3	TAICHI-CHIKUNG		TAICHI-CHIKUNG				
19:00 h - 19:55 h	CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR		
19:15 h - 20:00 h	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR				
19:30 h - 19:55 h	SALA 2					ABDOMEN 30 AQUAFITNESS		
20:00 h - 20:45 h	PISCINA	AQUAFITNESS	ADAPTIV AQUA	AQUAFITNESS	ADAPTIV AQUA			
20:00 h - 20:55 h	SALA 2	BODY BALANCE		BODY BALANCE	FITBOXE			
20:00 h - 20:55 h	SALA 3	YOGA		YOGA		MAT PILATES		
20:00 h - 20:55 h	SALA 2		ESTILOS					
20:00 h - 20:55 h	SALA 1	BODY COMBAT	BODY PUMP	STEP	BODY PUMP	BODY PUMP		
20:15 h - 21:00 h	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR		
21:00 h - 21:25 h	SALA FITNESS					WELLNESS CIRCUIT		
21:00 h - 21:55 h	SALA 3	MAT PILATES		MAT PILATES				
21:00 h - 22:15 h	SALA 3		CHIKUNG		CHIKUNG			
21:15 h - 21:45 h	SALA FITNESS				WELLNESS CIRCUIT			
21:15 h - 21:45 h	SALA2		G.A.C. 30					
21:15 h - 22:00 h	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR			
21:15 h - 22:10 h	SALA 1	BODY PUMP		BODY COMBAT				
21:30 h - 21:45 h	SALA FITNESS					PRECOR-15		
21:30 h - 22:25 h	SALA 1		BAILES LATINOS		BAILES LATINOS			

* O2 Centro Wellness se reserva el derecho de realizar cambios y anulaciones por mejora y calidad del servicio.

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

