

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Válido desde 16 de Septiembre de 2009

HORARIO	SALA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
07:30 - 08:15 h	SALA CICLO	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR	
07:30 - 08:25 h	SALA 1		BODY PUMP		BODY PUMP		
09:00 - 09:45 h	PISCINA		AQUAGYM		AQUAGYM		
09:30 - 10:25 h	SALA 1	BODY PUMP		BODY PUMP		BODY PUMP	
09:30 - 10:25 h	SALA 4	YOGA		YOGA			
09:30 - 10:15 h	SALA CICLO		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		
09:00 - 09:55 h	SALA 3	GIMNASIA SUAVE	PILATES	GIMNASIA SUAVE	PILATES	GIMNASIA SUAVE	AQUAGYM
10:00 - 10:45 h	SALA CICLO	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR			
10:00 - 10:45 h	PISCINA	AQUAGYM	AQUAFITNESS	AQUAGYM	AQUAFITNESS	AQUAGYM	
10:00 - 10:55 h	SALA 1		BODY COMBAT		BODY COMBAT		
10:00 - 10:55 h	SALA 3				AERÓBIC		
10:30 - 11:15 h	SALA CICLO		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR
11:00 - 11:55 h	SALA 1			STEP			
10:30 - 10:55 h	SALA 3	FITBALL					
10:30 - 10:55 h	SALA 1			ABDOMINALES		ABDOMINALES	
11:00 - 11:25 h	SALA 1		ABDOMINALES		GAP		
11:00 - 11:55 h	SALA 1	AERÓBIC / STEP				LATINO	
11:00 - 11:55 h	SALA 3	BODY BALANCE		BODY BALANCE		PILATES ADVANCE	
11:00 - 11:55 h	SALA 3		BODY TONIC		BODY TONIC		
11:00 - 11:55 h	SALA 4		DANZA DEL VIENTRE		DANZA DEL VIENTRE		
11:30 - 12:25 h	SALA 1		BODY PUMP		BODY PUMP		
11:30 - 12:55 h	SALA 4	YOGA		YOGA			
12:00 - 12:55 h	SALA 4		YOGA		YOGA		
12:00 - 12:45 h	PISCINA	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM		
12:00 - 12:55 h	SALA 3			DANZA DEL VIENTRE			
12:00 - 12:25 h	SALA 1	ESTIRAMIENTOS				GAP	
14:30 - 15:25 h	SALA 1	BODY COMBAT	BODY PUMP	BODY COMBAT	BODY PUMP		
14:30 - 15:15 h	SALA CICLO	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR	
14:30 - 15:15 h	PISCINA	AQUAFITNESS			AQUAFITNESS		
14:30 - 15:25 h	SALA 3		FITBOX				
16:00 - 16:55 h	SALA 3		PILATES		PILATES		
17:00 - 17:55 h	SALA 1	BODY PUMP		BODY PUMP		BODY PUMP	
17:00 - 17:55 h	SALA 3	GIMNASIA SUAVE		GIMNASIA SUAVE			
17:00 - 17:45 h	SALA CICLO		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		
18:00 - 18:25 h	SALA 1	ESTIRAMIENTOS		ESTIRAMIENTOS		ESTIRAMIENTOS	
18:00 - 18:25 h	SALA 3		GAP		ABDOMINALES		
18:30 - 19:25 h	SALA 3				DANZA DEL VIENTRE		
18:30 - 19:25 h	SALA 1	BODY TONIC	AERÓBIC	BODY BALANCE	BODY COMBAT		
18:30 - 19:30 h	SALA CICLO	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	
19:00 - 19:25 h	SALA 4	YOGA INTENSE					
19:00 - 19:55 h	SALA 1					PILATES	
19:30 - 20:25 h	SALA 1	GAP 1H	BODY TONIC	BODY PUMP	BODY TONIC		
19:30 - 20:25 h	SALA 3	BODY BALANCE	BODY BALANCE		STEP		
19:30 - 20:55 h	SALA 4	YOGA					
19:30 - 20:15 h	PISCINA	AQUAFITNESS		AQUAFITNESS			
19:30 - 19:55 h	SALA 3			ABDOMINALES			
20:00 - 20:45 h	SALA CICLO	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR		
20:00 - 20:55 h	SALA 3			FITBOX			
20:00 - 20:55 h	SALA 4		DANZA DEL VIENTRE	YOGA	YOGA		
20:00 - 20:55 h	SALA 1					BODY PUMP	
20:30 - 21:25 h	SALA 1	BODY COMBAT	BODY PUMP	ESTILOS	BODY PUMP		
20:30 - 21:25 h	SALA 3	STEP	AEROLATINO		ESTILOS	AERÓBIC / STEP	
20:30 - 21:15 h	PISCINA	AQUAFITNESS	AQUAFITNESS	AQUAFITNESS	AQUAFITNESS	AQUAFITNESS	
21:00 - 21:25 h	SALA 4		ABDOMINALES		ABDOMINALES		
21:00 - 21:55 h	SALA 3			GAP 1H			
21:15 - 22:10 h	SALA 4	YOGA		YOGA			
21:15 - 22:00 h	SALA CICLO					CICLO INDOOR	
21:30 - 22:25 h	SALA 1	BODY PUMP	BODY COMBAT	BODY PUMP	BODY BALANCE		
21:30 - 22:25 h	SALA 3	GAP 1H					
21:30 - 22:15 h	SALA CICLO	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR		
21:30 - 22:15 h	PISCINA		AQUAFITNESS				

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

