

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Válido desde 28 de Junio de 2010

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 I		BODY PUMP		BODY PUMP		
09:00 - 09:55 h	SALA 4		PILATES		PILATES		
09:30 - 10:25 h	SALA I	BODY PUMP		BODY PUMP		BODY PUMP	
09:30 - 10:25 h	SALA 4	YOGA		YOGA			
09:30 - 10:25 h	SALA 3	GIMNASIA SUAVE		GIMNASIA SUAVE		GIMNASIA SUAVE	
09:30 - 10:15 h	SALA CICLO		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		
10:00 - 10:45 h	PISCINA	AQUAGYM	AQUAFITNESS	AQUAGYM	AQUAFITNESS	AQUAGYM	
10:30 - 11:25 h	SALA I		BODY COMBAT		BODY COMBAT		
10:30 - 11:15 h	SALA CICLO	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR			
10:30 - 11:15 h	SALA CICLO					CICLO INDOOR	CICLO INDOOR
10:30 - 11:25 h	SALA I	AEROBIC/STEP		STEP		LATINO	
10:30 - 11:25 h	SALA 3	BODY BALANCE		BODY BALANCE		PILATES ADV	
11:00 - 11:55 h	SALA 4		DANZA DEL VIENTRE		DANZA DEL VIENTRE		
11:30 - 11:55 h	SALA 3	ABD	GAP	ABD	GAP		
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			
14:30 - 15:25 h	SALA I	BODY PUMP	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			
17:00 - 17:55 h	SALA I	BODY PUMP		BODY PUMP			
18:15 - 19:00 h	SALA CICLO	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	
18:00 - 18:55 h	SALA 3		FIT BOX				
18:00 - 18:55 h	SALA I				BODY COMBAT		
18:30 - 19:25 h	SALA 4				DANZA DEL VIENTRE		
19:00 - 19:55 h	SALA I	BODY TONIC	BODY TONIC	BODY PUMP	BODY TONIC		
19:00 - 19:55 h	SALA 3	BODY BALANCE	BODY BALANCE	BODY BALANCE	STEP	PILATES	
19:30 - 20:55 h	SALA 4	YOGA					
20:00 - 20:45 h	SALA CICLO	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	
20:00 - 20:55 h	SALA 4		DANZA DEL VIENTRE	YOGA	YOGA		
20:00 - 20:55 h	SALA I	BODY COMBAT	BODY PUMP	ESTILO	BODY PUMP	BODY PUMP	
20:00 - 20:55 h	SALA 3	STEP	AEROLATINO	FIT BOX	ESTILOS		
20:00 - 20:55 h	PISCINA	AQUAFITNESS	AQUAFITNESS	AQUAFITNESS	AQUAFITNESS	AQUAFITNESS	
21:00 - 21:55 h	SALA I	BODY PUMP	BODY COMBAT	BODY PUMP	BODY BALANCE		
21:00 - 21:55 h	SALA 3				FIT BOX		
21:15 - 22:10 h	SALA 4	YOGA		YOGA			
21:30 - 22:15 h	SALA CICLO	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR		

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

