

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Válido desde el 28 de Septiembre de 2009

HORARIO	SALA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
07:15h - 08:10h	ESTUDIO 1		BODY PUMP		BODY PUMP		
07:15h - 08:10h	ESTUDIO 3	PILATES		PILATES	BODYCOMBAT	BODY BALANCE	
07:15h - 08:05h	SALA CICLO	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR	
08:15h - 09:10h	ESTUDIO 1	BODY PUMP		INTERVALSTEP	GAP		
08:15h - 09:05h	SALA CICLO		CICLO INDOOR				
08:15h - 09:10h	ESTUDIO 3				YOGA		
08:30h - 09:30h	PISCINA		AQUAFITNESS		AQUAFITNESS		
09:30h - 10:25h	ESTUDIO 3	CHI-KUNG/TAICHI	CHI-KUNG/TAICHI		CHI-KUNG/TAICHI		
09:30h - 10:25h	ESTUDIO 1	AERODANCE	BODY PUMP	LATINO	BODYCOMBAT	STEP	
09:30h - 10:30h	PISCINA	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	
09:30h - 10:25h	ESTUDIO 2		BODY BALANCE				
09:30h - 10:20h	SALA CICLO	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	
11:00h - 11:55h	PISCINA						AQUAGYM
10:30h - 10:55h	ESTUDIO 2	ABDOMINALES			ABDOMINALES		
10:30h - 11:25h	ESTUDIO 1	BODY PUMP	YOGA	GAP	YOGA	BODY PUMP	
10:30h - 11:15h	ESTUDIO 2			RITMOS LATINOS			
10:30h - 11:25h	ESTUDIO 2					BODY BALANCE	
10:30h - 11:20h	SALA CICLO		CICLO INDOOR				
10:30h - 11:25h	ESTUDIO 3	PILATES	STEP	PILATES	INTERVALSTEP	YOGA	
11:00h - 11:30h	ESTUDIO 2	ESTIRAMIENTOS			ESTIRAMIENTOS		
11:15h - 12:10h	ESTUDIO 2			GIMNASIA SUAVE			
11:15h - 12:10h	PISCINA	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	
11:30h - 12:25h	ESTUDIO 1		RITMOS LATINOS		RITMOS LATINOS		
11:30h - 12:25h	ESTUDIO 3	DANZA DEL VIENTRE		DANZA DEL VIENTRE		YOGA	
12:00h - 12:55h	ESTUDIO 1	BODY PUMP		BODYCOMBAT		BODY PUMP	
12:00h - 12:50h	SALA CICLO		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR
12:15h - 13:10h	PISCINA	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	
13:00h - 13:55h	ESTUDIO 1						BODY PUMP
14:00h - 15:00h	PISCINA	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM	
14:30h - 15:25h	ESTUDIO 1	ESTILOS	BODY PUMP	STEP	BODY TRAINING	BODY PUMP	
14:30h - 15:25h	ESTUDIO 3	PILATES	BODYCOMBAT		PILATES		
14:30h - 15:20h	SALA CICLO	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR	
15:30h - 16:25h	ESTUDIO 1	GAP		BODY PUMP			
15:30h - 16:20h	SALA CICLO		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		
15:30h - 16:25h	ESTUDIO 3		YOGA			YOGA	
17:30h - 18:25h	ESTUDIO 1	ESTILOS	BODY BALANCE	BODY PUMP	BODY TRAINING	GAP	
18:00h - 18:55h	ESTUDIO 3	PILATES					
18:30h - 19:25h	ESTUDIO 2	DANZA DEL VIENTRE		BODYCOMBAT			
18:30h - 19:25h	ESTUDIO 1	BODY PUMP	BODY TRAINING	GAP	BODY PUMP		
18:30h - 19:20h	SALA CICLO	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR	CICLO INDOOR
18:30h - 19:25h	ESTUDIO 3				PILATES		
19:00h - 19:50h	SALA CICLO				CICLO INDOOR		
19:00h - 19:55h	ESTUDIO 1					AERODANCE	
19:00h - 19:55h	ESTUDIO 3	PILATES	PILATES	PILATES		PILATES	
19:30h - 20:25h	ESTUDIO 1		ESTILOS				
19:30h - 20:20h	SALA CICLO		CICLO INDOOR			CICLO INDOOR	
19:30h - 19:55h	ESTUDIO 1	ABDOMINALES		ABDOMINALES	ABDOMINALES		
19:30h - 19:55h	ESTUDIO 2		ESTIRAMIENTOS			ABDOMINALES	
19:30h - 20:25h	ESTUDIO 2	GAP					
19:30h - 20:25h	ESTUDIO 3				BODY BALANCE		
20:00h - 20:55h	ESTUDIO 3					BALLROOM DANCE	
20:00h - 20:55h	ESTUDIO 1	STEP		BODY PUMP	STEP	BODY PUMP	
20:00h - 20:55h	ESTUDIO 2			LATINO			
20:00h - 20:55h	ESTUDIO 3	CHI-KUNG/TAICHI	PILATES	CHI-KUNG/TAICHI			
20:00h - 20:50h	SALA CICLO	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR	CICLO INDOOR		
20:30h - 21:25h	ESTUDIO 1		BODY PUMP				
20:30h - 21:25h	ESTUDIO 2	RITMOS LATINOS	YOGA			PILATES	
20:30h - 21:25h	ESTUDIO 3				RITMOS LATINOS		
20:30h - 21:20h	SALA CICLO		CICLO INDOOR			CICLO INDOOR	
20:30h - 21:30h	PISCINA	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM	
21:00h - 21:25h	ESTUDIO 1			ABDOMINALES			
21:00h - 21:55h	ESTUDIO 1	BODY PUMP			BODY PUMP	FITBOX	
21:00h - 21:55h	ESTUDIO 3		STEP	YOGA			
21:00h - 21:25h	ESTUDIO 3	ABDOMINALES					
21:10h - 22:00h	SALA CICLO	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR	CICLO INDOOR		
21:00h - 21:30h	ESTUDIO 2			ESTIRAMIENTOS			
21:00h - 22:00h	PISCINA		AQUAGYM		AQUAGYM		
21:30h - 22:20h	SALA CICLO		CICLO INDOOR				
21:30h - 22:25h	ESTUDIO 1		GAP	FITBOX			
21:30h - 22:25h	ESTUDIO 2	BODY BALANCE	DANZA DEL VIENTRE		DANZA DEL VIENTRE		
21:30h - 22:00h	ESTUDIO 2			ABDOMINALES			
21:30h - 22:25h	ESTUDIO 3	BODYCOMBAT			GAP		
22:00h - 22:30h	ESTUDIO 1	ABDOMINALES			ABDOMINALES		

