

# PROGRAMA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Válido desde 22 de Julio de 2010

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			
07:15h - 08:05h	SALA CICLO	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR	
08:15h - 09:10h	ESTUDIO 1	BODY PUMP			GAP		
08:15h - 09:05h	SALA CICLO		CICLO INDOOR				
09:30h - 10:25h	ESTUDIO 3	CHI-KUNG/TAICHI	CHI-KUNG/TAICHI		CHI-KUNG/TAICHI		
09:30h - 10:25h	ESTUDIO 1	AERODANCE	BODY PUMP		BODY COMBAT	STEP	
09:30h - 10:25h	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						AQUAFITNESS
10:30h - 10:55h	ESTUDIO 2	ABDOMINALES			ABDOMINALES		
10:30h - 11:25h	ESTUDIO 1	BODY PUMP	INTERVAL STEP	GAP		BODY PUMP	
10:30h - 11:15h	ESTUDIO 2			RITMOS LATINOS			
10:30h - 11:25h	ESTUDIO 3	PILATES	YOGA	PILATES	YOGA	YOGA	
10:30h - 11:25h	ESTUDIO 2					BODY BALANCE	
11:00h - 11:25h	ESTUDIO 2	ESTIRAMIENTOS			ESTIRAMIENTOS		
11:00h - 11:15h	SALA FITNESS			CIRCUIT TRAINING			
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*			
12:00h - 12:55h	ESTUDIO 1	BODY PUMP					
12:00h - 12:50h	SALA CICLO		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR
12:15h - 13:10h	PISCINA	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM	
12:30h - 13:25h	ESTUDIO 1		FLAMENCO**				
13:00h - 13:15h	SALA FITNESS	CORE EXPRESS					
13:00h - 13:55h	ESTUDIO 1						BODY PUMP
14:30h - 15:25h	PISCINA	AQUAGYM		AQUAGYM			
14:30h - 15:25h	ESTUDIO 1		BODY PUMP	STEP	BODY TRAINING	BODY PUMP*	
14:30h - 15:25h	ESTUDIO 3	PILATES	BODY COMBAT		PILATES		
14:30h - 15:20h	SALA CICLO	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR	
17:00h - 17:15h	SALA FITNESS					CIRCUIT TRAINING	
17:30h - 18:25h	ESTUDIO 3				YOGA		
18:00h - 18:55h	ESTUDIO 1					GAP	
18:00h - 18:55h	ESTUDIO 3	YOGA					
18:30h - 19:25h	ESTUDIO 2	DANZA DEL VIENTRE*		BODY BALANCE			
18:30h - 19:25h	ESTUDIO 1	BODY PUMP	BODY TRAINING	BODY COMBAT	BODY PUMP		
18:30h - 19:20h	SALA CICLO	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR			
18:30h - 19:25h	ESTUDIO 3				PILATES		
19:00h - 19:50h	SALA CICLO				CICLO INDOOR	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				
19:30h - 19:55h	ESTUDIO 1	ABDOMINALES		ABDOMINALES	ABDOMINALES		
19:30h - 19:55h	ESTUDIO 2		ESTIRAMIENTOS				
19:30h - 20:25h	ESTUDIO 2	GAP					
19:30h - 20:25h	ESTUDIO 3				BODY BALANCE		
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		BALLROOM DANCE*	
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				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	AQUAGYM	AQUAGYM	
21:00h - 21:25h	ESTUDIO 1			ABDOMINALES			
21:00h - 21:55h	ESTUDIO 1	BODY PUMP			BODY PUMP		
21:00h - 21:55h	ESTUDIO 3			YOGA			
21:00h - 21:25h	ESTUDIO 3	ABDOMINALES					
21:10h - 22:00h	SALA CICLO	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR	CICLO INDOOR		
21:30h - 22:20h	SALA CICLO		CICLO INDOOR				
21:30h - 22:25h	ESTUDIO 2		DANZA DEL VIENTRE*		DANZA DEL VIENTRE*		
21:30h - 22:25h	ESTUDIO 1		GAP	FITBOX			

(\*) Clases disponibles durante los meses de Julio y Septiembre.

(\*\*) Clases disponibles a partir de Septiembre

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

