

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Válido desde el 08 de Marzo de 2010

HORARIO	SALA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
07:15 - 08:00 h	AADD2	TONO		CICLISMO INDOOR		TONO		
08:00 - 08:50 h	AADD2		GAP		TONO			
08:00 - 08:50 h	AADD1	PILATES		ESTIRAMIENTOS		PILATES		
09:15 - 10:05 h	AADD2	BODY PUMP	BODY COMBAT	PILATES	GAP	BODY PUMP		
09:15 - 10:05 h	CI	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR			
09:15 - 10:05 h	P	AQUA FITNESS		AQUA FITNESS		AQUA FITNESS		
10:15 - 11:05 h	P	AQUA FITNESS	AQUA FITNESS	AQUA FITNESS	AQUA FITNESS	AQUA FITNESS		
10:15 - 11:05 h	AADD1		ESCUELA DE DANZA		PILATES			
10:15 - 11:05 h	AADD2		BODY PUMP	RITMOS LATINOS	TONO			
10:15 - 11:05 h	AADD1	BODY BALANCE		ESTIRAMIENTOS				
10:15 - 11:45 h	AADD1					YOGA		
10:30 - 11:15 h	AADD2	LINE DANCE (INIC.)						
10:30 - 11:20 h	CI	CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR		
11:15 - 12:05 h	AADD1	YOGA	PILATES	YOGA			ESTIRAMIENTOS	
11:10 - 12:05 h	AADD2	LINE DANCE		ESCUELA DE DANZA	BODY PUMP	BODY VIVE		BODY PUMP
11:15 - 12:05 h	CI		CICLISMO INDOOR					
11:15 - 12:05 h	P		AQUA FITNESS		AQUA FITNESS			
12:15 - 13:05 h	AADD2	POPPY		BODY VIVE	ESCUELA DE DANZA		BODY PUMP	
12:15 - 13:05 h	CI							CICLISMO INDOOR
12:15 - 13:15 h	AADD1		YOGA					
12:15 - 13:15 h	AADD2		SEVILLANAS					
13:15 - 14:05 h	P						AQUA FITNESS	
13:15 - 14:05 h	CI						CICLISMO INDOOR	
13:30 - 14:10 h	CI		CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR			
13:30 - 14:20 h	AADD2	PILATES						
13:30 - 14:30 h	AADD2			POPPY		POPPY		
14:15 - 15:00 h	CI	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR		
14:15 - 15:05 h	AADD2	ESCUELA DE DANZA			BODY PUMP			
14:15 - 15:05 h	AADD1			PILATES				
14:15 - 15:15 h	AADD1		YOGA					
17:00 - 17:50 h	AADD2	ESTIRAMIENTOS	PILATES	ESTIRAMIENTOS		WELCOME CLASS		
18:00 - 18:50 h	AADD2	TONO	BODY	TONO	PILATES	PILATES		
18:00 - 18:50 h	AADD1	YOGA						
18:45 - 19:30 h	AADD2				LINE DANCE (AVAN.)			
19:00 - 19:50 h	P	AQUA FITNESS	AQUA FITNESS	AQUA FITNESS	AQUA FITNESS			
19:00 - 19:50 h	AADD1	RITMOS LATINOS	PILATES	YOGA	TONO	ESTIRAMIENTOS		
19:00 - 19:50 h	AADD2	BODY PUMP	ESCUELA DE DANZA	BODY PUMP		TONO		
19:30 - 20:20 h	CI		CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR			
19:30 - 20:30 h	AADD2				LINE DANCE			
20:00 - 20:45 h	CI	CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR		
20:00 - 20:45 h	P					AQUA FITNESS		
20:00 - 20:50 h	AADD2	SEVILLANAS	BODY PUMP	BODY COMBAT				
20:00 - 20:50 h	AADD1			PILATES				
20:00 - 21:15 h	AADD1	YOGA	YOGA		YOGA			
20:30 - 21:20 h	CI		CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR			
20:30 - 21:20 h	P	AQUA FITNESS						
21:00 - 21:50 h	P			AQUA FITNESS				
21:00 - 21:50 h	AADD2	TONO		BODY PUMP	PILATES			
21:00 - 21:50 h	AADD1			ESTIRAMIENTOS				
21:15 - 22:05 h	AADD1		PILATES					

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

