

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Válido desde el 16 de enero de 2012

HORARIO	SALA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:15h - 08:10h	AADD2	TBC		TONO		GAP		
07:30h - 08:15h	C.I.		CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR			
08:15h - 09:10h	AADD2	PILATES	TBC	ZUMBA	TONO	BODY BALANCE		
09:15h - 09:30h	SALA FITNESS	TRX	ABDOMINALES	TRX	ABDOMINALES	TRX		
09:15h - 10:10h	P	AQUA FITNESS		AQUA FITNESS		AQUA FITNESS		
09:15h - 10:10h	AADD2		BODY PUMP		ZUMBA			
09:30h - 10:15h	C.I.	CICLISMO INDOOR	CLUB de CORREDORES	CICLISMO INDOOR	CLUB de CORREDORES	CICLISMO INDOOR		
10:15h - 10:30h	SALA FITNESS	ABDOMINALES	TRX	ABDOMINALES	TRX	ABDOMINALES		
10:15h - 11:10h	P	AQUA FITNESS	AQUA FITNESS	AQUA FITNESS	AQUA FITNESS	AQUA FITNESS		
10:15h - 11:10h	AADD1		LINE DANCE	YOGA				
10:15h - 11:10h	AADD2	ZUMBA	ESTIRAMIENTOS	TBC	BODY BALANCE	BODY PUMP	ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS
10:15h - 11:45h	AADD1	YOGA				YOGA		
10:30h - 11:15h	C.I.		CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR			
11:15h - 12:10h	P		AQUA FITNESS		AQUA FITNESS			
11:15h - 12:10h	AADD1		LINE DANCE					
11:15h - 12:10h	AADD2	PILATES	GAP	ZUMBA	BODY PUMP	ESTIRAMIENTOS	BODY PUMP	BODY PUMP
12:15h - 13:00h	C.I.						CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR
12:15h - 13:10h	AADD2	TONO	TBC	TONO	ZUMBA			
13:00h - 13:15h	SALA FITNESS						ABDOMINALES	ABDOMINALES
13:15h - 14:10h	p						AQUA FITNESS	
13:15h - 14:10h	AADD2	GAP	YOGA	TBC	YOGA	TONO		
13:30h - 14:15h	C.I.		CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR			
14:15h - 14:30h	SALA FITNESS	ABDOMINALES	TRX	ABDOMINALES	TRX	ABDOMINALES		
14:15h - 15:10h	AADD2	ZUMBA	BODY PUMP	PILATES	TBC	SEVILLANAS		
14:30h - 15:15h	C.I.	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR		
15:15h - 15:30h	SALA FITNESS	TRX	ABDOMINALES	TRX	ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS		
15:15h - 16:10h	AADD2		TBC		TONO			
17:00h - 17:55h	AADD2	PILATES	GAP	BODY BALANCE	ZUMBA			
18:00h - 18:55h	AADD1	YOGA	ESTIRAMIENTOS	YOGA	ESTIRAMIENTOS			
18:15h - 19:10h	AADD2	BODY PUMP	TBC	ZUMBA	GAP	TONO		
18:30h - 19:15h	C.I.	CLUB de CORREDORES		CLUB de CORREDORES				
19:00h - 19:55h	AADD1	FLAMENCO	PILATES	ESTIRAMIENTOS	LINE DANCE			
19:15h - 19:30h	SALA FITNESS	TRX	ABDOMINALES	TRX	ABDOMINALES	TRX		
19:15h - 20:10h	P	AQUA FITNESS	AQUA FITNESS	AQUA FITNESS	AQUA FITNESS	AQUA FITNESS		
19:15h - 20:10h	AADD2	BODY COMBAT	ZUMBA	TONO	BODY PUMP	PILATES		
19:30h - 20:15h	C.I.	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR		
20:00h - 20:55h	AADD1	SEVILLANAS	YOGA	PILATES	LINE DANCE			
20:15h - 20:30h	SALA FITNESS	ABDOMINALES	TRX	ABDOMINALES	TRX	ESTIRAMIENTOS		
20:15h - 21:10h	P	AQUA FITNESS		AQUA FITNESS				
20:15h - 21:10h	AADD2	GAP	BODY PUMP	BODY COMBAT	YOGA	ZUMBA		
20:30h - 21:15h	C.I.		CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR			
21:15h - 21:30h	SALA FITNESS	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES		

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

