

# PROGRAMA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS

## Válido desde el 1 de Septiembre de 2009

HORARIO	SALA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
07:30 - 08:25 h	SALA 3	FITBALL TONO				FITBALL TONO	
07:30 - 08:15 h	SALA CICLO		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		
09:00 - 09:55 h	SALA 1	AEROBIC		PILATES		AEROLATINO	
09:00 - 09:55 h	SALA 2		PILATES			GIMNASIA SUAVE	
09:00 - 10:30 h	SALA 3		TAICHI-CHUAN / JJAM	TAICHI-CHUAN / FAN	TAICHI-CHUAN / JJAM		
09:00 - 09:45 h	PISCINA			AQUATONIC		AQUA GYM	
09:15 - 10:00 h	SALA 4	AQUA GYM				PILATES	
09:30 - 10:15 h	SALA CICLO		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		
09:30 - 10:25 h	SALA 1		BATUKA		AEROBIC		
09:30 - 10:25 h	SALA 2	GIMNASIA SUAVE		BODY BALANCE		BODY TRAINER	
10:00 - 10:30 h	SALA 3	FITBALL					
10:00 - 10:45 h	SALA CICLO					CICLO INDOOR	
10:00 - 10:45 h	PISCINA		AQUA TONIC		AQUA GYM		
10:00 - 10:55 h	SALA 1			G.A.C.		G.A.C.	
10:00 - 10:55 h	SALA 2		CIRCUIT TRAINER		CIRCUIT TRAINER		
10:30 - 11:15 h	SALA CICLO	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR			
10:30 - 11:25 h	SALA 1	PILATES	BODY BALANCE		BODY BALANCE		
10:30 - 11:25 h	SALA 2	BAILE SALON INICIO		BAILE SALON INICIO		DANZA DEL VIENTRE	
10:30 - 11:45 h	SALA 3	YOGA		YOGA		YOGA	
11:00 - 12:00 h	SALA 1			QI-QONG			
11:00 - 11:30 h	SALA 4			FITBALL			
11:00 - 11:45 h	PISCINA	AQUA GYM	AQUA GYM	AQUA GYM	AQUA GYM	AQUA GYM	
11:00 - 12:30 h	SALA 3		TAICHI - CHUAN		TAICHI - CHUAN		
11:00 - 11:55 h	SALA 2		BAILES LATINOS INICIO		BAILES LATINOS INICIO		
11:30 - 12:00 h	SALA 2	LÍNEA EXPRESS		LÍNEA EXPRESS		STEP	STEP
11:30 - 12:25 h	SALA 1	G.A.C.					
11:30 - 12:25 h	SALA 1		BODY PUMP		BODY PUMP		
11:45 - 12:45 h	SALA 3	YOGA INICIACIÓN		YOGA INICIACIÓN		YOGA INICIACIÓN	
12:00 - 12:45 h	SALA CICLO		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		
12:00 - 12:45 h	PISCINA	AQUA GYM	AQUA GYM	AQUA GYM	AQUA GYM	AQUA GYM	
12:00 - 12:55 h	SALA 1			STEP			
12:30 - 13:15 h	SALA CICLO						CICLO INDOOR
14:30 - 15:15 h	SALA CICLO	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	
14:30 - 15:30 h	SALA 1		STEP				
14:30 - 15:25 h	SALA 2	BODY TRAINER		BODY PUMP	BODY TRAINER	BODY PUMP	
15:30 - 16:00 h	SALA 2	G.A.C.		G.A.C.		G.A.C.	
16:00 - 16:45 h	SALA CICLO	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR			
16:00 - 17:00 h	SALA 1		BODY PUMP		BODY PUMP		
17:00 - 17:30 h	SALA 2	LÍNEA EXPRESS					
17:30 - 18:00 h	SALA 2				LÍNEA EXPRESS		
17:30 - 19:00 h	SALA 3		TAICHI-CHUAN / JJAM		TAICHI-CHUAN / JJAM		
17:30 - 18:25 h	SALA 2	BATUKA		BODY TRAINER		BODY TRAINER	
18:00 - 18:45 h	SALA 4			DANZA DEL VIENTRE			
18:00 - 18:45 h	SALA CICLO						CICLO INDOOR
18:00 - 18:55 h	SALA 1	STEP	PILATES	STEP	PILATES	G.A.C.	
18:00 - 18:55 h	SALA 2		STEP		STEP		
18:30 - 19:30 h	SALA 2			AEROLATINO			
18:30 - 19:15 h	SALA CICLO	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	
19:00 - 19:55 h	SALA 1		G.A.C.		G.A.C.	STEP	
18:45 - 20:00 h	SALA 3	YOGA		YOGA		YOGA	
19:00 - 20:00 h	SALA 1	BODY PUMP		BODY PUMP			
19:00 - 19:55 h	SALA 2		ESTILOS		ESTILOS		
19:00 - 20:15 h	SALA 3		YOGA		YOGA		
19:30 - 20:00 h	SALA 4			FITBALL			
19:30 - 20:15 h	SALA CICLO	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	
19:30 - 20:25 h	SALA 2	BODY COMBAT		BODY COMBAT		BATUKA	
20:00 - 20:55 h	SALA 3	DANZA DEL VIENTRE					
20:00 - 21:30 h	SALA 4	YOGA II		YOGA II			
20:00 - 21:00 h	SALA 1	STEP		STEP			
20:15 - 21:15 h	SALA 1		BODY PUMP		BODY PUMP	BODY PUMP	
20:15 - 21:15 h	SALA 2		BODY COMBAT				
20:15 - 21:15 h	SALA 3		YOGA		YOGA	YOGA	
20:15 - 20:45 h	SALA 3			G.A.C.			
20:45 - 21:15 h	SALA 4				FITBALL		
20:30 - 21:25 h	SALA 2					BODY BALANCE	
20:30 - 21:25 h	SALA 4		BODY BALANCE				
20:30 - 21:15 h	SALA CICLO	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	
20:30 - 21:15 h	PISCINA	AQUA FITNESS	AQUA FITNESS	AQUA FITNESS	AQUA FITNESS	AQUA FITNESS	
21:00 - 21:25 h	SALA 3	G.A.C.					
21:15 - 22:15 h	SALA 1	BODY PUMP		BODY PUMP			
21:15 - 22:15 h	SALA 2				STEP		
21:15 - 22:30 h	SALA 3		TAICHI-CHUAN / JJAM		TAICHI-CHUAN / JJAM		
21:15 - 22:15 h	SALA 3			BATUKA			
21:30 - 22:15 h	SALA 3	PILATES					
21:30 - 22:25 h	SALA 1		G.A.C.				
21:30 - 22:15 h	SALA CICLO	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	
21:30 - 22:25 h	PISCINA	AQUA FITNESS		AQUA FITNESS			
21:30 - 22:25 h	SALA 2	STREET DANCE	DANZA DEL VIENTRE	BAILES LATINOS INICIO		BAILES LATINOS INICIO	

Wellness TONO	Intensidad
Wellness LÍNEA	Control de peso
Wellness RITMO	Coreografía
Wellness EQUILIBRIO	Relax

ACTIVIDADES WELLNESS

