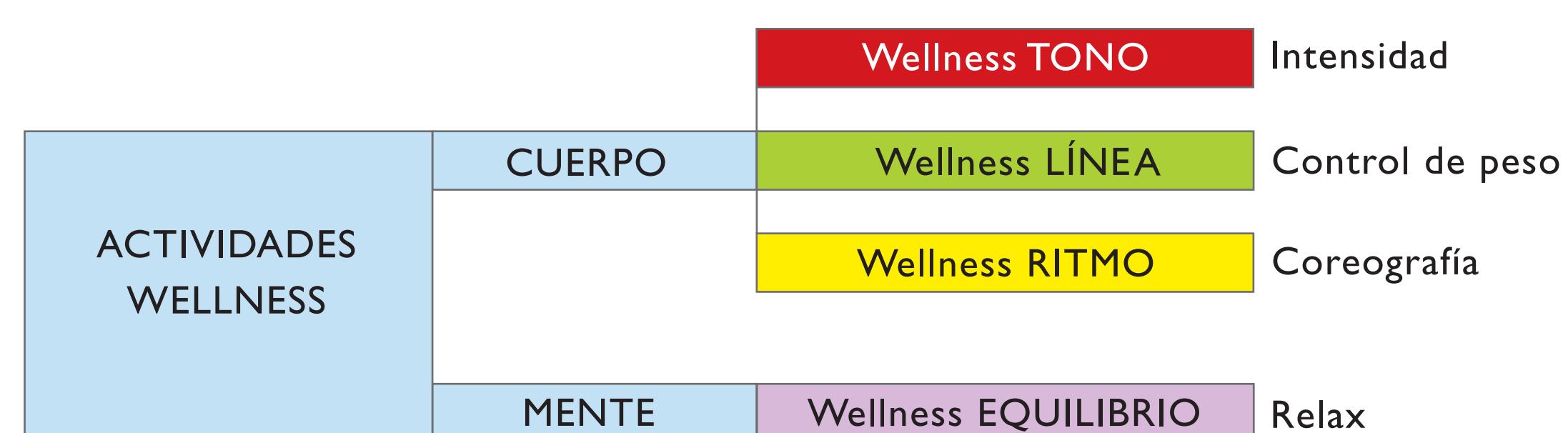


# PROGRAMA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Válido desde el 27 de septiembre de 2011

HORARIO	SALA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
07:30h - 08:15h	S.CICLISMO		CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR		
08:00h - 08:45h	PISCINA	ADAPTIV BASIC	ADAPTIV BASIC		ADAPTIV BASIC	ADAPTIV BASIC	
08:45h - 09:30h	SALA 3				PILATES		
09:00h - 09:45h	PISCINA	ADAPTIV BASIC		ADAPTIV BASIC		ADAPTIV BASIC	
09:00h - 09:55h	SALA 1	AEROBIC		WELLNESS PILATES		AEROLATINO	
09:00h - 09:55h	SALA 2		WELLNESS PILATES		GIMNASIA SUAVE		
09:30h - 10:15h	S.CICLISMO		CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR		
09:30h - 10:25h	SALA 1		AERO DANCE		AEROBIC		
09:30h - 10:25h	SALA 2	GIMNASIA SUAVE		BODY BALANCE		FUNCIONAL TRAINING	
09:30h - 11:00h	SALA3		TAICHI CHUAN	TAICHI CHUAN	TAICHI CHUAN		
10:30h - 11:30h	SALA 2	BODY BALANCE		STEP			
10:00h - 10:30h	SALA 3	FITBALL					
10:00h - 10:45h	S.CICLISMO					CICLISMO INDOOR	
10:00h - 10:45h	PISCINA		ADAPTIV BASIC		ADAPTIV BASIC		
10:00h - 10:55h	SALA 1			G.A.C.		G.A.C.	
10:00h - 10:55h	SALA 2		FUNCIONAL TRAINING		FUNCIONAL TRAINING		
10:30h - 10:45h	S.FITNESS	DINAMIZACIÓN TRX					
10:30h - 11:15h	S.CICLISMO	CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR			
10:30h - 11:25h	SALA 1	WELLNESS PILATES	BODY BALANCE		BODY BALANCE		
11:00h - 11:55h	SALA 1					STEP	
11:00h - 11:45h	PISCINA	ADAPTIV BASIC	ADAPTIV BASIC	ADAPTIV BASIC	ADAPTIV BASIC	ADAPTIV BASIC	
11:00h - 11:55h	SALA 2		BAILES LATINOS		BAILES LATINOS		
11:00h - 12:00h	SALA 3			QI QONG		YOGA	
11:00h - 12:30h	SALA 1			YOGA			
11:15h - 12:15h	SALA 3	YOGA					
11:15h - 12:30h	S.FITNESS					DINAMIZACIÓN CIRCUIT TONO	
11:30h - 12:00h	SALA 2	REEDUCACIÓN POSTURAL		LINEA EXPRESS			
11:30h - 12:25h	SALA 1	G.A.C.					
11:30h - 12:25h	SALA 1		BODY PUMP		BODY PUMP		
11:30h - 12:45h	SALA 3		TAI-CHI-CHUAN		TAI-CHI-CHUAN		
12:30h - 13:15h	S.CICLISMO						CICLISMO INDOOR
12:00h - 12:15h	S.FITNESS			DINAMIZACIÓN STRECHING			
12:00h - 12:45h	S.CICLISMO		CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR		
12:00h - 12:45h	PISCINA	ADAPTIV ACTIVE	ADAPTIV BASIC	ADAPTIV ACTIVE	ADAPTIV BASIC	ADAPTIV ACTIVE	
12:00h - 12:55h	SALA 2		PILATES		BODY BALANCE		
12:00h - 13:00h	SALA 3					YOGA	
12:15h - 13:15h	SALA 3	YOGA					
14:30h - 15:15h	S.CICLISMO	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	
14:30h - 15:25h	SALA 2		STEP	BODY COMBAT			
14:30h - 15:30h	SALA 1			BODY PUMP		BODY PUMP	
15:30h - 16:00h	SALA 2	G.A.C.		G.A.C.		G.A.C.	
16:00h - 17:00h	SALA 1		BODY PUMP		BODY PUMP		
16:00h - 16:45h	S.CICLISMO	CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR			
17:00h - 18:00h	SALA 3		YOGA		YOGA		
17:30h - 18:25h	SALA 2			FUNCIONAL TRAINING			
17:30h - 18:30h	SALA 2	FUNCIONAL TRAINING					
18:00h - 18:55h	SALA 1	STEP		STEP		G.A.C.	
18:00h - 18:55h	SALA 2		STEP		STEP		
18:00h - 19:15h	SALA 3		TAICHI CHUAN	TAICHI CHUAN	TAICHI CHUAN		
18:30h - 19:15h	S.CICLISMO	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	
19:00h - 19:55h	SALA 1		G.A.C.		G.A.C.	STEP	
19:00h - 19:55h	SALA 2		AERO DANCE		AERO DANCE		
19:00h - 20:00h	SALA 1	BODY PUMP		BODY PUMP			
19:15h - 20:30h	SALA 3		YOGA		YOGA		
19:30h - 20:15h	S.CICLISMO	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	
19:30h - 20:25h	SALA 2	BODY COMBAT		BODY COMBAT			
20:00h - 20:15h	S.FITNESS		DINAMIZACIÓN ABDOMINAL				
20:00h - 21:00h	SALA 1	STEP		STEP			
20:15h - 20:45h	SALA 3			G.A.C.			
20:15h - 21:15h	SALA 1		BODY PUMP		BODY PUMP	BODY PUMP	
20:15h - 21:15h	SALA 2		BODY COMBAT				
20:30h - 21:15h	S.CICLISMO	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	
20:30h - 21:15h	PISCINA	ADAPTIV SPORT	ADAPTIV SPORT	ADAPTIV SPORT	ADAPTIV SPORT	ADAPTIV SPORT	
20:30h - 21:25h	SALA 2					BODY BALANCE	
20:30h - 21:25h	SALA 3		BODY BALANCE				
20:45h - 21:15h	SALA 3				FITBALL		
21:30h - 22:30h	SALA2			BAILES LATINOS		BAILES LATINOS	
21:00h - 21:25h	SALA 3	G.A.C.					
21:15h - 22:15h	SALA 1	BODY PUMP		BODY PUMP			
21:15h - 22:15h	SALA 2				STEP		
21:15h - 22:15h	SALA 3			AERO DANCE			
21:30h - 22:15h	SALA 3	PILATES	D. ORIENTAL WAAKING				
21:30h - 22:15h	S.CICLISMO	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	
21:30h - 22:15h	PISCINA	ADAPTIV EXTREME		ADAPTIV EXTREME			
21:30h - 22:25h	SALA 1		G.A.C.				



\* Este horario puede ser modificado.

