

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS GIMNASIO Y PISCINA MARZO 2017

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	HORA
8:00-8:45	SPINING JOSE SALA 3	TONIFICACIÓN SARA SALA 2	SPINING JOSE SALA 3	CARDIO-HIT LEO SALA 2	SPINING JOSE SALA 3		8:00-8:45
9:00-10:00	AFG LEO SALA 1						9:00-10:00
9:30-10:00		HIPOPRESIVOS MAYCA SALA 2		HIPOPRESIVOS MAYCA SALA 2			9:30-10:00
9:30-11:00	YOGA DEBORA SALA 4		YOGA DEBORA SALA 4				9:30-11:00
10:00-11:00	AQUAFITNESS LEO PISCINA	TONIFICACIÓN BEGOÑA SALA 2	TRX + CORE ALEX SALA 1	TONIFICACIÓN BEGOÑA SALA 2	TRX + CORE ALEX SALA 1		10:00-11:00
	SPINING DAVID SALA 3	MANTENIMIENTO LEO SALA 1		MANTENIMIENTO LEO SALA 1			
11:00-12:00		AQUAFITNESS LEO PISCINA	AQUAFITNESS LEO PISCINA	AQUAFITNESS LEO PISCINA	SWIMFIT ALEX PISCINA		11:00-12:00
	PILATES MAYCA SALA 4	ESPALDA SANA MAYCA SALA 4	PILATES DÉBORA SALA 2	ESPALDA SANA MAYCA SALA 4	FLAMENCO ANABEL SALA 1		
			FLAMENCO ANABEL SALA 1		STRETCHING DÉBORA SALA 1	BOOTCAMP SALA 2	
12:00-13:00			FLAMENCO ANABEL SALA 1			SPINING JOSE SALA 3	12:00-13:00
14:00-15:00	TONIFICACIÓN FRAN SALA 2	CIRCUIT BOX FRAN SALA 2	BOOTCAMP FRAN SALA 2	TONIFICACIÓN FRAN SALA 2	SUPERTONO FRAN SALA 2		14:00-15:00
17:00-18:00		AFG ALEX SALA 1		AFG ALEX SALA 1			17:00-18:00
18:00-19:00	ZUMBAFIT cma PATRICIA SALA 1	BOOTCAMP FRAN SALA 2	GAP SARA SALA 2	SUPERTONO SARA SALA 2	TONIFICACIÓN FRAN SALA 2		18:00-19:00
	SPINING JOSE SALA 3	PILATES ADA SALA 4	SPINING JOSE SALA 3	PILATES ADA SALA 4	SPINING SARA SALA 3		
	ACTIV. INFANTILES SALA 1	DANZA INFANTIL CLÁSICA PATRICIA SALA 1	ACTIV. INFANTILES SALA 1	DANZA INFANTIL CONTEMPORÁNEA PATRICIA SALA 1	ACTIV. INFANTILES SALA 1		
19:00-20:00	MULTIDXT SARA PISTAS	FUNCTIONAL KIDS ADA SQUASH	MULTIDXT LUCIA -PISTAS	FUNCTIONAL KIDS ADA SQUASH	MULTIDXT LUCIA SALA 2		19:00-20:00
	SWIMFIT GELO PISCINA	FLAMENCO LORENA SALA 1	CROSS-HIT GELO SALA 1	ZUMBAFIT cma PATRICIA SALA 1	TRX + CORE GELO SALA 1		
	CROSSGYM LEO SALA 1	AERO-STEP PATRICIA SALA 2	TONIFICACIÓN ALFREDO SALA 2	ETO. FUNCIONAL BEGOÑA SALA 2			
	PILATES BEGOÑA SALA 4						
	TONIFICACIÓN ALFREDO SALA 2	SPINING SARA SALA 3	SPINING BEGOÑA SALA 3	SPINING ALFREDO SALA 3	SPINING JOSE SALA 3		
19:30-20:00		CORE FUNCIONAL FRAN SALA 4		CORE FUNCIONAL SARA SALA 4			19:30-20:00
20:00-20:30		HIPOPRESIVOS MAYCA SALA 1	CORE FUNCIONAL ALFREDO SQUASH	HIPOPRESIVOS MAYCA SALA 1			20:00-20:30
20:00-21:00	AFG DAVID SALA 1		AFG DAVID SALA 1		RUNNING CMA DAVID OUTDOOR		20:00-21:00
	CIRCUIT BOX FRAN SALA 2	TONIFICACIÓN ADA SALA 2	CIRCUIT BOX FRAN SALA 2	TONIFICACIÓN ALFREDO SALA 2			
	SPINING ALFREDO SALA 3	SPINING ALFREDO SALA 3		SPINING ADA SALA 3			
20:30-21:00		ESPALDA SANA MAYCA SALA 1		STRETCHING MAYCA SALA 1			20:30-21:00
20:00-21:30	YOGA SALVA SALA 4		YOGA SALVA SALA 4				
21:00-22:00				AFG SARA SALA 1			
21:00-22:00	TONIFICACIÓN FRAN SALA 2	PILATES MAYCA SALA 4	TONIFICACIÓN FRAN SALA 2	PILATES MAYCA SALA 4			21:00-22:00

M  
A  
R  
Z  
O  
2  
0  
1  
7

\*LA DIRECCION DEPORTIVA SE RESERVA LA POSIBILIDAD DE CAMBIAR, ALTERAR O SUSPENDER CUALQUIER CLASE PROGRAMADA

AFG NUEVA DENOMINACIÓN A LA CLASE DE MANTENIMIENTO EN HORARIO DE TARDE = ACONDICIONAMIENTO FISICO GENERAL