

ACTIVIDADES DIRIGIDAS GIMNASIO Y PISCINA JUNIO 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			TRX (30') LEO SALA 1			9:00 -10:00
9:30 -10:00		HIPOPRESIVOS MAYCA SALA 2	HIPOPRESIVOS LEO - PISCINA	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	AQUAFITNESS LEO PISCINA	TONIFICACIÓN BEGOÑA SALA 2			10:00-11:00
		MANTENIMIENTO LEO SALA 1	SPINING SARA SALA 3	MANTENIMIENTO LEO SALA 1	TRX + CORE DEBORA SALA 1		
11:00-12:00	TRX + CORE LEO SALA 1	AQUAFITNESS LEO PISCINA		AQUAFITNESS LEO PISCINA			11:00-12:00
	PILATES MAYCA SALA 4	ESPALDA SANA MAYCA SALA 4	PILATES BEGOÑA SALA 4	ESPALDA SANA MAYCA SALA 4	STRETCHING DÉBORA SALA 2		
			FLAMENCO ANABEL SALA 1	AERO-STEP FANY SALA 2	FLAMENCO ANABEL SALA 1	BOOTCAMP SALA 2	11:00-12:00
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	TONIFICACIÓN FRAN SALA 2	BOOTCAMP FRAN SALA 2			14:00-15:00
17:00-18:00		AFG SARA SALA 1		AFG DAVID SALA 1			17:00-18:00
18:00 - 19:00	ZUMBAFIT CMA PATRICIA SALA 2	BOOTCAMP FRAN SALA 2	GAP SARA SALA 2	SUPERTONO SARA SALA 2	TONIFICACIÓN ALFREDO 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 CRISTIAN SALA 1	DANZA INFANTIL CLÁSICA PATRICIA SALA 1	ACTIV. INFANTILES CRISTIAN SALA 1	DANZA INFANTIL CONTEMPORÁNEA PATRICIA SALA 1	ACTIV. INFANTILES CRISTIAN SALA 1		
19:00-20:00	MULTIDXT RUBÉN -PISTAS	FUNCTIONAL KIDS ADA SQUASH	MULTIDXT SARA -PISTAS	FUNCTIONAL KIDS ADA SQUASH	MULTIDXT RUBÉN SQUASH		19:00-20:00
	CROSSGYM LEO SALA 1	SUPERTONO FANY SALA 1		ZUMBAFIT CMA PATRICIA SALA 1	TRX + CORE GEO SALA 1		
	TONIFICACIÓN ALFREDO SALA 2	AERO-STEP PATRICIA SALA 2	TONIFICACIÓN ALFREDO SALA 2	ETO. FUNCIONAL BEGOÑA SALA 2			
	SWIMFIT GEO PISCINA		SPINING BEGOÑA SALA 3	SPINING ALFREDO SALA 3	SPINING JOSE SALA 3		
19:30-20:00		CORE FUNCIONAL ALFREDO 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		AFG DAVID SALA 2		20:00-21:00
	CIRCUIT BOX FRAN SALA 2	TONIFICACIÓN ADA SALA 2	CIRCUIT BOX FRAN SALA 2	TONIFICACIÓN ADA SALA 2			
	SPINING ALFREDO SALA 3	SPINING ALFREDO SALA 3		SPINING SARA 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							
21:00-22:00	TONIFICACIÓN FRAN SALA 2	PILATES MAYCA SALA 4	TONIFICACIÓN FRAN SALA 2	PILATES MAYCA SALA 4			21:00-22:00

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