

ACTIVIDADES DIRIGIDAS GIMNASIO Y PISCINA JULIO 2017

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	HORA
8:00-8:45	SPINING JOSE SALA 3	TONIFICACIÓN DÉBORA SALA 2	SPINING JOSE SALA 3	CARDIO-HIIT LEO SALA 2	SPINING JOSE SALA 3		8:00-8:45
9:00-10:00	AFG LEO SALA 2	AQUAFITNESS LEO PISCINA	AQUAFITNESS LEO PISCINA	AQUAFITNESS LEO PISCINA	SWIMFIT DAVID PISCINA		9:00-10:00
10:00-10:30	HIPOPRESIVOS LEO - SALA 2	HIPOPRESIVOS MAYCA SALA 2	HIPOPRESIVOS LEO - PISCINA	HIPOPRESIVOS MAYCA SALA 2	STRETCHING DÉBORA SALA 4		9:30-10:00
10:00-11:30	YOGA DEBORA SALA 4		YOGA DEBORA SALA 4				9:30-11:00
10:30-11:30		TONIFICACIÓN SARA SALA 2	PILATES SALA MAYCA 4	TONIFICACIÓN FANY SALA 2			10:00-11:00
	CROSSGYM LEO SALA 2	MANTENIMIENTO LEO SALA 1	SPINING BEGOÑA SALA 3	MANTENIMIENTO LEO SALA 1	TRX + CORE DEBORA SALA 1		
11:30-12:30	GAP SARA SALA 2	PILATES SALA MAYCA 4	SUPERTONO SARA SALA 2	PILATES SALA BEGOÑA 4	SPINING DAVID SALA 3		11:00-12:00
		AERO-STEP SARA SALA 2		AERO-STEP FANY SALA 2		BOOTCAMP SALA 2	
12:00-13:00						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
18:30-19:00	HIPOPRESIVOS MAYCA SALA 4		HIPOPRESIVOS MAYCA SALA 4				
19:00-20:00	JUEGOS DE VERANO CRISTIAN	PILATES ADA SALA 4	JUEGOS DE VERANO CRISTIAN	PILATES ADA SALA 4	JUEGOS DE VERANO CRISTIAN		19:00-20:00
	ZUMBAFIT CMA PATRICIA SALA 1	BOOTCAMP FANY SALA 1		ZUMBAFIT CMA PATRICIA SALA 1	TRX + CORE GELO SALA 1		
	TONIFICACIÓN ALFREDO SALA 2	AERO-STEP PATRICIA SALA 2	TONIFICACIÓN ALFREDO SALA 2	ETO. FUNCIONAL ALFREDO SALA 2	TONIFICACIÓN ALFREDO SALA 2		
	SPINING JOSE SALA 3		SPINING BEGOÑA SALA 3	SPINING SARA SALA 3	SPINING JOSE SALA 3		
19:30-20:00		CORE FUNCIONAL DAVID 4		CORE FUNCIONAL DAVID SALA 4			19:30-20:00
20:00-21:00	AFG DAVID SALA 1		AFG DAVID SALA 1		AFG SARA 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 JOSE SALA 3	SPINING ALFREDO SALA 3			
20:30-21:00		HIPOPRESIVOS MAYCA SALA 1		HIPOPRESIVOS MAYCA SALA 1			20:30-21:00
20:00-21:30	YOGA SALVA SALA 4		YOGA SALVA SALA 4				
21:00-22:00		SPINING JOSE SALA 3		AFG ADA SALA 2			
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