

ACTIVIDADES DIRIGIDAS GIMNASIO Y PISCINA NOVIEMBRE 2017

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	HORA
8:00-8:45	SPINING JOSE SALA 3	TONIFICACIÓN DEBORA SALA 2	SPINING JOSE SALA 3	CARDIO-HIIT LEO SALA 2	SPINING JOSE SALA 3		8:00-8:45
9:30-10:00	HIPOPRESIVOS LEO SALA 2	HIPOPRESIVOS MAYCA SALA 2		HIPOPRESIVOS MAYCA SALA 2	TABATA (30') BRASI 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	AFG LEO SALA 1	TONIFICACIÓN BEGOÑA SALA 2		TONIFICACIÓN BEGOÑA SALA 2	AFG BRASI SALA 2		10:00-11:00
	SUPERTONO FANY SALA 2	MANTENIMIENTO LEO SALA 1	TRX + CORE GELO SALA 1	MANTENIMIENTO LEO SALA 1	SWIMFIT GELO PISCINA		
10:30-11:00			HIPOPRESIVOS LEO SALA 2				
11:00-12:00	AQUAFITNESS LEO PISCINA	AQUAFITNESS LEO PISCINA	AQUAFITNESS LEO PISCINA	AQUAFITNESS LEO PISCINA			11:00-12:00
	PILATES BEGOÑA SALA 2	ESPALDA SANA MAYCA SALA 4	PILATES DEBORA SALA 4	PILATES MAYCA SALA 4			
		CIRCUIT BOX FANY SALA 2	FLAMENCO LORENA SALA 1	AERO-STEP FANY SALA 2	FLAMENCO LORENA SALA 1	SPINING JOSE SALA 3	
12:00-13:00						BOOTCAMP SALA 2	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			14:00-15:00
17:00-18:00	TONIFICACIÓN SARA SALA 2	AFG DAVID SALA 1	TONIFICACIÓN SARA SALA 2	AFG DAVID SALA 1			17:00-18:00
18:00-19:00	ACTIV. INFANTILES BRASI SALA 1	BOOTCAMP FRAN SALA 2	ACTIV. INFANTILES BRASI SALA 1	SUPERTONO SARA SALA 2	ACTIV. INFANTILES BRASI SALA 1		18:00-19:00
	ZUMBAFIT cma patri SALA 2	PILATES BEGOÑA SALA 4	GAP SARA SALA 2	PILATES BEGOÑA SALA 4	TONIFICACIÓN FRAN SALA 2		
	SPINING JOSE SALA 3	DANZA INFANTIL CLÁSICA SALA 1 PATRI	SPINING JOSE SALA 3	DANZA INFANTIL CONTEMPORÁNEA SALA 1 PATRI	SPINING CHEMA SALA 3		
18:30-19:00	HIPOPRESIVOS LEO SALA 4						
19:00-20:00	FUTBOL BASE CHEMA - PISTAS	FUNCTIONAL KIDS BRASI SQUASH	FUTBOL BASE CHEMA - PISTAS	FUNCTIONAL KIDS BRASI SQUASH	FUTBOL BASE CHEMA - PISTAS		19:00-20:00
	SWIMFIT GELO PISCINA	FLAMENCO LORENA SALA 1	ETO. FUNCIONAL BEGOÑA SALA 1	CROSSGYM CHEMA SALA 1	TRX + CORE GELO SALA 1		
	TONIFICACIÓN ALFREDO SALA 2	AERO-STEP PATRI SALA 2	TONIFICACIÓN ALFREDO SALA 2	ZUMBAFIT CMA PATRI SALA 2	CIRCUIT BOX FRAN SALA 2		
	CROSSGYM LEO SALA 1						
	SPINING SARA SALA 3	SPINING SARA SALA 3		SPINING ALFREDO SALA 3	SPINING JOSE SALA 3		
19:30-20:00	CORE FUNCIONAL BRASI SALA 4	CORE FUNCIONAL FRAN SALA 4	CORE FUNCIONAL SARA SALA 4	CORE FUNCIONAL DAVID SALA 4			19:30-20:00
20:00-20:30		HIPOPRESIVOS MAYCA SALA 4		HIPOPRESIVOS MAYCA SALA 4			20:00-20:30
		TABATA (30') BRASI SALA 1		TABATA (30') BRASI SALA 1			
20:00-21:00	AFG DAVID SALA 1		AFG DAVID SALA 1				20:00-21:00
	CIRCUIT BOX FRAN SALA 2	TONIFICACIÓN FRAN SALA 2	CIRCUIT BOX FRAN SALA 2	TONIFICACIÓN ALFREDO SALA 2	STRETCHING DAVID SALA 4		
	SPINING ALFREDO SALA 3	SPINING ALFREDO SALA 3	SPINING ALFREDO SALA 3	SPINING CHEMA SALA 3			
20:30-21:00		ESPALDA SANA MAYCA SALA 4		STRETCHING MAYCA SALA 4			
20:00-21:30	YOGA SALVA SALA 4		YOGA SALVA SALA 4				
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