

ACTIVIDADES DIRIGIDAS GIMNASIO Y PISCINA MARZO 2018

M
A
R
Z
O

2
0
1
8

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-HIT LEO SALA 2	SPINING JOSE SALA 3		8:00-8:45
9:30-10:00	HIPOPRESIVOS LEO 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			10:00-11:00
	SUPERTONO FANY SALA 2	MANTENIMIENTO LEO SALA 1	ETO. FUNCIONAL BEGOÑA SALA 2	MANTENIMIENTO LEO SALA 1	TRX + CORE BRASI SALA 1		
10:30-11:00			HIPOPRESIVOS LEO SALA 4				
11:00-12:00	AQUAFITNESS LEO PISCINA	AQUAFITNESS LEO PISCINA	AQUAFITNESS LEO PISCINA	AQUAFITNESS LEO PISCINA			
	PILATES BEGOÑA SALA 2	ESPALDA SANA MAYCA SALA 4	PILATES DEBORA SALA 4	PILATES MAYCA SALA 4			
		CORE FUNCIONAL 30' FANY SALA 2	FLAMENCO ISA SALA 1	CORE FUNCIONAL 30' FANY SALA 2	FLAMENCO ISA SALA 1	BOOTCAMP SALA 2	11:00-12:00
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	BOOTCAMP FRAN SALA 2	TONIFICACIÓN FRAN SALA 2	TONIFICACIÓN FRAN SALA 2		14:00-15:00
17:00-18:00		AFG BRASI SALA 1		AFG BRASI SALA 1			17:00-18:00
18:00-19:00	FUTBOL BASE CHEMA - PISTAS	PILATES BEGOÑA SALA 1	FUTBOL BASE CHEMA - PISTAS	PILATES BEGOÑA SALA 1	FUTBOL BASE CHEMA - PISTAS		18:00-19:00
	ACTIV. INFANTILES CRISTIAN SALA 1	BOOTCAMP FRAN SALA 2	ACTIV. INFANTILES CRISTIAN SALA 1	SUPERTONO ALFREDO SALA 2	ACTIV. INFANTILES CRISTIAN SALA 1		
	ZUMBAFIT cma patri SALA 2	TALLER DE JUEGOS LUDOTECA	GAP BEGO SALA 2	TALLER DE JUEGOS LUDOTECA	TONIFICACIÓN FRAN SALA 2		
	SPINING JOSE SALA 3	DANZA INFANTIL CLÁSICA SALA 4 PATRI	SPINING JOSE SALA 3	DANZA INFANTIL CONTEMPORÁNEA SALA 4 PATRI	SPINING JOSE SALA 3		
18:30-19:00	HIPOPRESIVOS LEO SALA 4						
19:00-20:00	SWIMFIT GELO PISCINA	FUNCTIONAL KIDS BRASI SQUASH		FUNCTIONAL KIDS BRASI SQUASH			19:00-20:00
	CROSSGYM LEO SALA 1	FLAMENCO LORENA SALA 1	CROSSGYM CHEMA SALA 1	ZUMBAFIT CMA PATRI SALA 1	TRX + CORE GELO SALA 1		
	TONIFICACIÓN ALFREDO SALA 2	AERO-STEP PATRI SALA 2	TONIFICACIÓN ALFREDO SALA 2	ETO. FUNCIONAL BEGOÑA SALA 2	CIRCUIT BOX FRAN SALA 2		
19:30-20:00	CORE FUNCIONAL CHEMA SALA 4	CORE FUNCIONAL FRAN SALA 4	CORE FUNCIONAL BRASI SALA 4	CORE FUNCIONAL CHEMA SALA 4			19:30-20:00
20:00-20:30		HIPOPRESIVOS MAYCA SALA 4		HIPOPRESIVOS MAYCA SALA 4			20:00-20:30
		CORE FUNCIONAL ALFREDO SQUASH					
20:00-21:00	AFG SARA SALA 1	GAP SARA SALA 1	AFG SARA SALA 1				20:00-21:00
	CIRCUIT BOX FRAN SALA 2	TONIFICACIÓN FRAN SALA 2	CIRCUIT BOX FRAN SALA 2	TONIFICACIÓN SARA SALA 2			
	SPINING ALFREDO SALA 3		SPINING ALFREDO SALA 3				
20:30-21:00		ESPALDA SANA MAYCA SALA 4		STRETCHING MAYCA SALA 4			
20:00-21:30	YOGA PATRICIA SALA 4		YOGA PATRICIA 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