

**ACTIVIDADES DIRIGIDAS GIMNASIO Y PISCINA
DEL 13 DE AGOSTO AL 2 DE SEPTIEMBRE 2018**

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
9:00-10:00		AQUAFITNESS LEO PISCINA	AQUAFITNESS LEO PISCINA	AQUAFITNESS LEO PISCINA			9:00-10:00
10:00-10:30	HIPOPRESIVOS LEO - SALA 2	CORE FUNCIONAL LEO 4	HIPOPRESIVOS - SALA 2	CORE FUNCIONAL LEO 4			9:30-10:00
10:00-11:30	AFG LEO SALA 2	TONIFICACIÓN FANNY SALA 2	AFG LEO SALA 2	TONIFICACIÓN FANNY SALA 2			10:00-11:00
10:30-11:30		MANTENIMIENTO LEO SALA 1		MANTENIMIENTO LEO SALA 1	TRX + CORE GELO SALA 1		
11:30-12:30	PILATES LEO SALA 4	ESPALDA SANA DEBORA SALA 4		PILATES SALA DEBORA 4			
12:00-13:00						BOOTCAMP SALA 2	11:00-12:00
14:00-15:00	TONIFICACIÓN FRAN SALA 2	CIRCUIT BOX FRAN SALA 2	TONIFICACIÓN FRAN SALA 2	SUPERTONO CHEMA SALA 2		SPINING JOSE SALA 3	12:00-13:00
19:00-20:00	GAP SARA SALA 1	TRX + CORE GELO SALA 1	GAP SARA SALA 1	ETO. FUNCIONAL GELO SALA 1	TRX + CORE DAVID Z. SALA 1		14:00-15:00
19:30-20:00	TONIFICACIÓN CHEMA SALA 2	BOOTCAMP FRAN SALA 2	TONIFICACIÓN CHEMA SALA 2	SUPERTONO SARA SALA 2	TONIFICACIÓN GELO SALA 2		19:00-20:00
19:30-20:00	SPINING JOSE SALA 3		SPINING JOSE SALA 3		SPINING JOSE SALA 3		
20:00-21:00	AFG SARA SALA 1	CROSSGYM CHEMA SALA 1	AFG DAVID SALA 1	CROSSGYM CHEMA SALA 1	AFG CHEMA SALA 1		19:30-20:00
20:00-21:00	CIRCUIT BOX FRAN SALA 2	TONIFICACIÓN FRAN SALA 2	CIRCUIT BOX FRAN SALA 2	TONIFICACIÓN SARA SALA 2			20:00-21:00
20:00-20:30		SPINING JOSE SALA 3		SPINING JOSE SALA 3			
20:00-20:30	CORE FUNCIONAL DAVID SALA 4						
20:30-21:00							
21:00-22:00	TONIFICACIÓN FRAN SALA 2		TONIFICACIÓN FRAN SALA 2				21:00-22:00

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

LA SEMANA DE FERIA (20-26 AGOSTO) NO HABRÁ ACTIVIDADES DIRIGIDAS, Y LA SALA FITNESS PERMANECERÁ ABIERTA EN EL HORARIO HABITUAL

A
G
O
S
T
O

2
0
1
8