

## ACTIVIDADES DIRIGIDAS GIMNASIO Y PISCINA DEL 17 AL 30 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
9:30-11:00			YOGA DEBORA SALA 4		YOGA DEBORA SALA 4		9:30-11:00
10:00-11:00	ETO. FUNCIONAL BEGOÑA SALA 2	TONIFICACIÓN BEGOÑA SALA 2	AFG BRASI SALA 2	TONIFICACIÓN BEGOÑA SALA 2			10:00-11:00
	AFG DEBORA SALA 1	MANTENIMIENTO LEO SALA 1		MANTENIMIENTO LEO SALA 1	TRX + CORE BRASI SALA 1		
10:30-11:00	HIPOPRESIVOS LEO SALA 4		HIPOPRESIVOS LEO SALA 4				10:30-11:00
11:00-12:00	AQUAFITNESS LEO PISCINA	AQUAFITNESS LEO PISCINA	AQUAFITNESS LEO PISCINA	AQUAFITNESS LEO PISCINA			11:00-12:00
			SPINING GELO SALA 3				
	PILATES DÉBORA SALA 4	ESPALDA SANA PATRI SALA 4	PILATES BEGOÑA SALA 4	PILATES PATRI SALA 4			
12:00-13:00						BOOTCAMP SALA 2	
						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	SUPERTONO FRAN SALA 2	BOOTCAMP BRASI 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	ACTIV. INFANTILES BRASI SALA 1	PILATES BEGOÑA SALA 1	ACTIV. INFANTILES CHEMA SALA 1	PILATES BEGOÑA SALA 1	ACTIV. INFANTILES DAVID SALA 1		18:00-19:00
		BOOTCAMP FRAN SALA 2		CROSSGYM I CHEMA SALA 2			
	ZUMBAFIT CMA PATRI SALA 2		GAP BEGO SALA 2		TONIFICACIÓN FRAN SALA 2		
	SPINING JOSE SALA 3	DANZA INFANTIL CLÁSICA PATRI SALA 4	SPINING JOSE SALA 3	FREESTYLE KIDS PATRI SALA 4	SPINING JOSE SALA 3		
18:30-19:00	HIPOPRESIVOS LEO SALA 4						
19:00-20:00	CROSSGYM II LEO SALA 1		CROSSGYM II CHEMA SALA 1	ETO. FUNCIONAL BRASI SALA 1	TRX + CORE DAVID SALA 1		19:00-20:00
	TONIFICACIÓN ALFREDO SALA 2	AERO-STEP PATRI SALA 2	TONIFICACIÓN ALFREDO SALA 2	ZUMBAFIT CMA PATRI SALA 2	SPINING JOSE SALA 3		
	ESPALDA SANA PATRI SALA 4						
19:00-19:30		CORE FUNCIONAL FRAN SALA 4		CORE FUNCIONAL CHEMA SALA 4			19:00-19:30
19:30-20:00		HIPOPRESIVOS ROSA SALA 4	CORE FUNCIONAL BRASI SALA 4	HIPOPRESIVOS ROSA SALA 4			19:30-20:00
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 JOSE SALA 3	SPINING ALFREDO SALA 3	SPINING JOSE SALA 3			
	PILATES PATRI SALA 4		PILATES PATRI SALA 4				
20:00-20:30					STRETCHING DAVID SALA 4		20:00-20:30
20:00-21:30		YOGA ROSA SALA 4		YOGA ROSA SALA 4			20:00-21:30
21:00-21:30	5 X 4 BEGOÑA SALA 1		5 X 4 BEGOÑA SALA 1	CORE FUNCIONAL SARA SALA 2			21:00-21:30
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