

ACTIVIDADES DIRIGIDAS GIMNASIO Y PISCINA 24 DICIEMBRE - 6 ENERO 2018

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	HORA
8:00-8:45	SPINING JOSE SALA 3		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
10:00-11:00	TONIFICACIÓN GELO SALA 2		AFG LEO SALA 2	TONIFICACIÓN GELO SALA 2			10:00-11:00
	AFG LEO SALA 1		ESPALDA SANA SALA 4	MANTENIMIENTO LEO SALA 1	TRX + CORE CHEMA SALA 1		
11:00-12:00	AQUAFITNESS LEO PISCINA		AQUAFITNESS LEO PISCINA	AQUAFITNESS LEO PISCINA		BOOTCAMP SALA 2	11:00-12:00
	PILATES SALA 4		PILATES SALA 4	PILATES SALA 4	FLAMENCO ISA SALA 1		
	SPINING VIRTUAL SALA 3			FLAMENCO ISA SALA 1	SPINING VIRTUAL SALA 3		
12:00-13:00						SPINING JOSE SALA 3	12:00-13:00
14:00-15:00	TONIFICACIÓN FRAN SALA 2		TONIFICACIÓN FRAN SALA 2	SUPERTONO FRAN SALA 2	BOOTCAMP FRAN SALA 2		14:00-15:00
18:00-19:00			ACTIV. INFANTILES ALEXIS SALA 1	PILATES SALA 1	ACTIV. INFANTILES DAVID SALA 1		18:00-19:00
			GAP SALA 2	CROSSGYM I CHEMA SALA 2	TONIFICACIÓN FRAN SALA 2		
			SPINING JOSE SALA 3	FUNCTIONAL KIDS ALEXIS SALA 4	SPINING JOSE SALA 3		
19:00-20:00			CROSSGYM II CHEMA SALA 1	ETO. FUNCIONAL SALA 1	TRX + CORE DAVID SALA 1		19:00-20:00
			TONIFICACIÓN SARA SALA 2	SPINING VIRTUAL SALA 3	SPINING VIRTUAL SALA 3		
19:30-20:00			CORE FUNCIONAL ALEXIS SALA 4	HIPOPRESIVOS ROSA SALA 4			19:30-20:00
20:00-21:00			AFG SARA SALA 1		SPINING VIRTUAL SALA 3		20:00-21:00
			CIRCUIT BOX FRAN SALA 2	TONIFICACIÓN FRAN SALA 2			
			PILATES SALA 4	SPINING JOSE SALA 3			
20:00-20:30					STRETCHING JULIO SALA 4		20:00-20:30
20:00-21:30				YOGA ROSA SALA 4			20:00-21:30
21:00-22:00			TONIFICACIÓN FRAN SALA 2				21:00-22:00

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

FELIZ NAVIDAD

