

ACTIVIDADES DIRIGIDAS GIMNASIO Y PISCINA DEL 10 AL 16 DE SEPTIEMBRE 2018

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	HORA
8:00-8:45	SPINING JOSE SALA 3	TONIFICACIÓN DÉBORA 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 LEO - SALA 2	CORE FUNCIONAL LEO 4			9:30-10:00
10:00-11:30			YOGA DEBORA SALA 4				9:30-11:00
10:30-11:30	AFG LEO SALA 2	TONIFICACIÓN BEGOÑA SALA 2	AFG BRASI SALA 2	TONIFICACIÓN BEGOÑA SALA 2	SWIMFIT GELO PISCINA		10:00-11:00
		MANTENIMIENTO LEO SALA 1	SPINING GELO SALA 3	MANTENIMIENTO LEO SALA 1	TRX + CORE CHEMA SALA 1		
11:30-12:30	TRX + CORE GELO SALA 1	PILATES SALA PATRI 4	ESPALDA SANA PATRI SALA 4	PILATES SALA DEBORA 4	ETO. FUNCIONAL GELO SALA 2	BOOTCAMP SALA 2	11:00-12:00
	PILATES SALA BEGOÑA 4					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 BRASI SALA 2	BOOTCAMP CHEMA SALA 3		14:00-15:00
19:00-20:00	ZUMBAFIT CMA PATRI SALA 1	BOOTCAMP FRAN SALA 1	GAP BEGOÑA SALA 1	ETO. FUNCIONAL BRASI SALA 1	TRX + CORE CHEMA SALA 1		19:00-20:00
	TONIFICACIÓN CHEMA SALA 2	AERO- STEP PATRI SALA 2	TONIFICACIÓN CHEMA SALA 2	ZUMBAFIT CMA PATRI SALA 2	TONIFICACIÓN GELO SALA 2		
		PILATES BEGOÑA SALA 4		PILATES BEGOÑA SALA 4			
	SPINING JOSE SALA 3		SPINING JOSE SALA 3		SPINING JOSE SALA 3		
19:30-20:00	CORE FUNCIONAL SARA SALA 4	CORE FUNCIONAL BRASI SQUASH	CORE FUNCIONAL BRASI SALA 4	CORE FUNCIONAL SARA SALA 4			19:30-20:00
20:00-21:00	AFG SARA SALA 1	CROSSGYM CHEMA SALA 1	AFG SARA SALA 1	CROSSGYM CHEMA SALA 1	AFG CHEMA SALA 1		20:00-21:00
	CIRCUIT BOX FRAN SALA 2	TONIFICACIÓN FRAN SALA 2	CIRCUIT BOX FRAN SALA 2	TONIFICACIÓN SARA SALA 2			
	PILATES PATRI SALA 4	SPINING JOSE SALA 3	PILATES PATRI SALA 4	SPINING JOSE SALA 3			
20:00-20:30					STRETCHING GELO SALA 4		
20:30-21:00		ESPALDA SANA PATRI SALA 4		ESPALDA SANA PATRI SALA 4			
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