

ACTIVIDADES DIRIGIDAS GIMNASIO Y PISCINA MAYO 2019

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-HIIT LEO SALA 2	SPINING JOSE SALA 3		8:00-8:45
9:30-10:00				HIPOPRESIVOS LEO SALA 2			9:00-9:30
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 1				10:30-11:00
11:00-12:00	AQUAFITNESS LEO PISCINA	AQUAFITNESS LEO PISCINA	AQUAFITNESS LEO PISCINA	AQUAFITNESS LEO PISCINA		BOOTCAMP SALA 2	11:00-12:00
	PILATES DÉBORA SALA 4	ESPALDA SANA PATRI SALA 4	PILATES BEGOÑA SALA 4	PILATES PATRI SALA 4			
	SPINING VIRTUAL SALA 3	SPINING VIRTUAL SALA 3		SPINING VIRTUAL SALA 3	SPINING VIRTUAL SALA 3		
12:00-13:00				FLAMENCO ISA SALA 1	FLAMENCO ISA SALA 1		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 CHEMA SALA 2		14:00-15:00
17:00-18:00	SPINING VIRTUAL SALA 3	AFG BRASI SALA 2	SPINING VIRTUAL SALA 3	AFG BRASI SALA 2			17:00-18:00
18:00-19:00	ACT. INFANTILES BRASI SALA 1	PILATES BEGOÑA SALA 1	ACT. INFANTILES JULIO SALA 1	PILATES BEGOÑA SALA 1	ACT. INFANTILES JULIO SALA 1		18:00-19:00
		BOOTCAMP FRAN SALA 2		CROSSGYM I CHEMA SALA 2			
	ZUMBAFIT CMA PATRI SALA 2	DANZA INF. CLÁSICA PATRI SALA 4	GAP SALA 2	FREESTYLE KIDS PATRI SALA 4	TONIFICACIÓN CHEMA SALA 2		
18:30-19:00	HIPOPRESIVOS LEO SALA 4						
19:00-20:00	CROSSGYM II LEO SALA 1	FLAMENCO LORENA SALA 1	CROSSGYM II CHEMA SALA 1	ETO. FUNCIONAL BRASI SALA 1	TRX + CORE DAVID SALA 1		
	TONIFICACIÓN CHEMA SALA 2	AERO-STEP PATRI SALA 2	TONIFICACIÓN JULIO SALA 2	ZUMBAFIT CMA PATRI SALA 2			
	SWIMFIT RUBEN PISCINA	SPINING VIRTUAL SALA 3			SPINING VIRTUAL SALA 3		
	PREP. FÍSICA INFANTIL D. ZAMORA & M ^o MAR	TALLER DE TEATRO INFANTIL CLARA LUDOTECA	PREP. FÍSICA INFANTIL D. ZAMORA & RUBEN	TALLER DE TEATRO INFANTIL CLARA LUDOTECA	PREP. FÍSICA INFANTIL JULIO		
19:00-19:30	CORE FUNCIONAL BRASI SALA 4	CORE FUNCIONAL FRAN SALA 4	SPINING VIRTUAL SALA 3	CORE FUNCIONAL CHEMA SALA 4	BOX HIIT CHEMA SALA 2		19:00-19:30
19:15-20:00		HIPOPRESIVOS CELIA SQUASH		HIPOPRESIVOS CELIA SQUASH			19:15-20:00
19:30-20:00	ESPALDA SANA PATRI SALA 4		CORE FUNCIONAL BRASI SALA 4	STRETCHING CHEMA 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 JULIO SALA 3	SPINING JOSE SALA 3	SPINING CHEMA SALA 3	SPINING JOSE SALA 3			
20:00-21:30		YOGA CLARA SALA 4		YOGA CLARA SALA 4			20:00-21:30
21:00-21:30		BOX HIIT CHEMA SALA 2		STRETCHING JULIO SALA 2			21:00-21:30
21:00-22:00	TONIFICACIÓN FRAN SALA 2	SPINING VIRTUAL SALA 3	TONIFICACIÓN FRAN SALA 2	SPINING VIRTUAL SALA 3			21:00-22:00

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

SOLICITA TU CLASE DE SPINING VIRTUAL