

**ACTIVIDADES DIRIGIDAS GIMNASIO Y PISCINA
DEL 15 JULIO AL 28 DE JULIO 2019**

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
9:00-9:30	HIPOPRESIVOS LEO - SALA 2		HIPOPRESIVOS - SALA 2 LEO	HIPOPRESIVOS - SALA 2 LEO			9:00-9:30
9:30-10:30	AQUAFITNESS LEO PISCINA	AQUAFITNESS LEO PISCINA	AQUAFITNESS LEO PISCINA	AQUAFITNESS LEO PISCINA			9:30-10:30
10:00-11:30			YOGA DEBORA SALA 4		YOGA DEBORA SALA 4		10:00-11:30
10:30-11:30		MANTENIMIENTO LEO SALA 1		MANTENIMIENTO LEO SALA 1	TRX + CORE BRASI SALA 1		10:30-11:30
	AFG LEO SALA 2	TONIFICACIÓN BEGO SALA 2	ETO. FUNCIONAL BEGO SALA 2	TONIFICACIÓN BEGO SALA 2			
11:30-12:30	BOOTCAMP BRASI SALA 2	TRX + CORE MARÍA SALA 1	AFG BRASI SALA 2	AERO-STEP PATRI SALA 2			11:30-12:30
	ESPALDA SANA PATRI SALA 4	PILATES SALA DEBORA 4	PILATES SALA PATRI 4	ESPALDA SANA DEBO SALA 4		BOOTCAMP SALA 2	11:00-12:00
12:00-13:00						SPINING JOSE SALA 3	12:00-13:00
14:00-15:00	TONIFICACIÓN CHEMA SALA 2	CIRCUIT BOX CHEMA SALA 2	TONIFICACIÓN CHEMA SALA 2	SUPERTONO CHEMA SALA 2	BOOTCAMP BRASI SALA 2		14:00-15:00
19:00-20:00	ACTIV. INFANTILES NURIA	JUEGOS DE VERANO NURIA PISTAS	ACTIV. INFANTILES NURIA	JUEGOS DE VERANO MARIA PISTAS	PREP. FÍSICA INFANTIL MARIA		19:00-20:00
	AFG DAVID Z SALA 1	BOOTCAMP BRASI SALA 1	AFG DAVID Z SALA 1	ETO. FUNCIONAL BRASI SALA 1			
	ZUMBAFIT CMA PATRI SALA 2		AERO-STEP PATRI SALA 2	ZUMBAFIT CMA PATRI SALA 2	TONIFICACIÓN CHEMA SALA 2		
	SPINING JOSE SALA 3	SPINING VIRTUAL SALA 3	SPINING JOSE SALA 3	SPINING VIRTUAL SALA 3	SPINING JOSE SALA 3		
		PILATES BEGOÑA SALA 4		PILATES BEGOÑA SALA 4			
20:00-21:00	AEROCOMBAT NURIA SALA 1	CROSSGYM CHEMA SALA 1	AEROCOMBAT NURIA SALA 1	CROSSGYM CHEMA SALA 1	TRX + CORE DAVID Z. SALA 1		20:00-21:00
	TONIFICACIÓN JULIO SALA 2	TONIFICACIÓN JULIO SALA 2	TONIFICACIÓN JULIO SALA 2	TONIFICACIÓN JULIO SALA 2			
	SPINING VIRTUAL SALA 3	SPINING JOSE SALA 3	SPINING VIRTUAL SALA 3	SPINING JOSE SALA 3			
	PILATES PATRI SALA 4		PILATES PATRI SALA 4				
20:00-20:30		CORE FUNCIONAL DAVID SQUASH	CORE FUNCIONAL DAVID SQUASH	CORE FUNCIONAL DAVID SQUASH			20:00-20:30
20:00-21:30		YOGA CAROL SALA 4		YOGA CAROL SALA 4			20:00-21:30
21:00-21:30	ESPALDA SANA PATRI SALA 4	STRETCHING DAVID Z SALA 2	ESPALDA SANA PATRI SALA 4	STRETCHING JULIO SALA 2			21:00-21:30

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

J
U
L
I
O

2
0
1
9