

## ACTIVIDADES DIRIGIDAS GIMNASIO Y PISCINA DEL 29 JULIO AL 11 DE AGOSTO 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			9:30-10:30
10:00-11:30			YOGA DEBORA SALA 4		YOGA DEBORA SALA 4		10:00-11:30
10:30-11:30	BOOTCAMP BRASI SALA 2	MANTENIMIENTO DÉBORA SALA 1		MANTENIMIENTO LEO SALA 1	TRX + CORE BRASI SALA 1		10:30-11:30
	AFG LEO SALA 2	TONIFICACIÓN GELO SALA 2	ETO. FUNCIONAL BRASI SALA 2	TONIFICACIÓN GELO SALA 2			
11:30-12:30	ESPALDA SANA PATRI SALA 4	PILATES SALA PATRI 4	ESPALDA SANA PATRI SALA 4	PILATES SALA DEBORA 4		BOOTCAMP SALA 2	11:30-12:30
12:00-13:00						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 CHEMA SALA 2		14:00-15:00
19:00-20:00	ACTIV. INFANTILES JULIO	JUEGOS DE VERANO BRASI PISTAS	ACTIV. INFANTILES JULIO	JUEGOS DE VERANO BRASI PISTAS	PREP. FÍSICA INFANTIL DAVID Z		19:00-20:00
	AFG DAVID Z. SALA 1	BOOTCAMP FRAN SALA 2	AFG DAVID Z. SALA 1	ETO. FUNCIONAL DAVID Z. 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 JULIO SALA 4		PILATES JULIO SALA 4				
20:00-21:00	CIRCUIT BOX FRAN SALA 1	CROSSGYM CHEMA SALA 1	CIRCUIT BOX FRAN SALA 1	CROSSGYM CHEMA SALA 1	TRX + CORE DAVID Z. SALA 1		20:00-21:00
	TONIFICACIÓN SARA SALA 2	TONIFICACIÓN FRAN SALA 2	TONIFICACIÓN SARA SALA 2	TONIFICACIÓN FRAN 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 JULIO SQUASH	CORE FUNCIONAL CHEMA SQUASH	CORE FUNCIONAL DAVID SQUASH			20:00-20:30
21:00-21:30	ESPALDA SANA PATRI SALA 4	STRETCHING JULIO SALA 2	ESPALDA SANA PATRI SALA 4	STRETCHING DAVID Z 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