

**ACTIVIDADES DIRIGIDAS GIMNASIO Y PISCINA
DEL 16 AL 29 DE SEPTIEMBRE 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 | | | | CORE FUNCIONAL LEO SALA 2 | | | 9:00-9:30 |
| 9:30-10:00 | HIPOPRESIVOS LEO- SALA 1 | | HIPOPRESIVOS LEO -SALA 1 | HIPOPRESIVOS LEO -SALA 2 | | | 9:00-9:30 |
| 9:30-11:00 | | | YOGA DEBORA SALA 4 | | YOGA DEBORA SALA 4 | | 10:00-11:30 |
| 10:00-11:00 | ETO. FUNCIONAL BRASI SALA 2 | MANTENIMIENTO DÉBORA SALA 1 | BOOTCAMP BRASI SALA 2 | MANTENIMIENTO LEO SALA 1 | TRX + CORE BRASI SALA 1 | | 10:30-11:30 |
| | BODY WEIGHT LEO SALA 1 | TONIFICACIÓN BEGOÑA SALA 2 | BODY WEIGHT LEO SALA 1 | TONIFICACIÓN BEGOÑA SALA 2 | | | |
| 11:00-12:00 | PILATES DEBORA SALA 4 | PILATES PATRI SALA 4 | PILATES PATRI SALA 4 | ESPALDA SANA PATRI 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 FRAN SALA 2 | CIRCUIT BOX 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 JULIO SALA 1 | MULTIDEPORTE CHEMA PISTAS | ACTIV. INFANTILES JULIO SALA 1 | MULTIDEPORTE BRASI PISTAS | PREP. FÍSICA INFANTIL MARIA | | 18:00-19:00 |
| | GAP BEGO SALA 2 | BOOTCAMP FRAN SALA 2 | AERO-STEP PATRI SALA 2 | CROSSGYM CHEMA 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 | | |
| 19:00-20:00 | ESCUELA DE FUTSAL MARIA PISTAS | FLAMENCO LORENA SALA 1 | ESCUELA DE FUTSAL MARIA PISTAS | ETO. FUNCIONAL BRASI SALA 1 | TRX + CORE MARIA SALA 1 | | 19:00-20:00 |
| | ZUMBAFIT CMA NURIA SALA 1 | ZUMBAFIT CMA PATRI SALA 2 | CROSSGYM CHEMA SALA 1 | ZUMBAFIT CMA PATRI SALA 2 | SPINING VIRTUAL SALA 3 | | |
| | TONIFICACIÓN CHEMA SALA 2 | SPINING VIRTUAL SALA 3 | TONIFICACIÓN JULIO SALA 2 | SPINING VIRTUAL SALA 3 | | | |
| 19:00-19:30 | CORE FUNCIONAL BRASI SALA 4 | CORE FUNCIONAL FRAN SALA 4 | | CORE FUNCIONAL CHEMA SALA 4 | CORE FUNCIONAL CHEMA SALA 2 | | 19:00-19:30 |
| 19:30-20:00 | ESPALDA SANA PATRI SALA 4 | HIPOPRESIVOS CELIA SALA 4 | | HIPOPRESIVOS CELIA SALA 4 | | | 19:30-20:00 |
| 20:00-21:00 | TRX + CORE SARA SALA 1 | GAP SARA SALA 1 | AFG SARA SALA 1 | PILATES PATRI 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 VIRTUAL SALA 3 | SPINING JOSE SALA 3 | SPINING VIRTUAL SALA 3 | SPINING JOSE SALA 3 | | | |
| | PILATES PATRI SALA 4 | | | | | | |
| 20:00-20:30 | | | ESPALDA SANA PATRI SALA 4 | | | | 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 JULIO SALA 2 | | STRETCHING JULIO SALA 2 | | | 21:00-21:30 |
| 21:00-22:00 | TONIFICACIÓN FRAN SALA 2 | | TONIFICACIÓN FRAN SALA 2 | | | | |

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

S
E
P
T
I
E
M
B
R
E
2
0
1
9