

## ACTIVIDADES DIRIGIDAS GIMNASIO Y PISCINA DEL 14 AL 31 DE OCTUBRE 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-HITT 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	BODY WEIGHT LEO SALA 1	MANTENIMIENTO DÉBORA SALA 1	BODY WEIGHT LEO SALA 1	MANTENIMIENTO LEO SALA 1	TRX + CORE BRASI SALA 1		10:00-11:30
	BOOTCAMP BRASI SALA 2	TONIFICACIÓN BEGOÑA SALA 2	ETO. FUNCIONAL BEGOÑA SALA 2	TONIFICACIÓN BEGOÑA SALA 2			
11:00-12:00	PILATES DEBORA SALA 4	ESPALDA SANA PATRI SALA 4	PILATES PATRI SALA 4	ESPALDA SANA PATRI SALA 4	FLAMENCO ISA SALA 1	BOOTCAMP SALA 2	11:00-12:00
			FLAMENCO ISA SALA 1				
12:00-13:00						SPINING JOSE SALA 3	12:00-13:00
14:00-15:00	TONIFICACIÓN SALA 2	CIRCUIT BOX SALA 2	TONIFICACIÓN SALA 2	SUPERTONO SALA 2	BOOTCAMP BRASI 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	ACTIV. INFANTILES JULIO SALA 1	CROSSKIDS CHEMA SALA 1	ACTIV. INFANTILES JULIO SALA 1	CROSSKIDS BRASI SALA 1	PREP. FÍSICA INFANTIL MARIA		18:00-19:00
	GAP BEGO SALA 2	BOOTCAMP SALA 2	ZUMBAFIT CMA PATRI SALA 2	CROSSGYM CHEMA SALA 2	TONIFICACIÓN CHEMA SALA 2		
	SPINING JOSE SALA 3		SPINING JOSE SALA 3		SPINING JOSE SALA 3		
19:00-20:00	ESCUELA DE FUTSAL MARIA PISTAS	MULTIDEPORTE PISTAS	ESCUELA DE FUTSAL MARIA PISTAS	MULTIDEPORTE PISTAS	TRX + CORE MARIA SALA 1		19:00-20:00
	ZUMBAFIT CMA NURIA SALA 1	FLAMENCO LORENA SALA 1	CROSSGYM CHEMA SALA 1	ETO. FUNCIONAL BRASI SALA 1	SPINING VIRTUAL SALA 3		
	TONIFICACIÓN CHEMA SALA 2	AERO-STEP PATRI SALA 2	TONIFICACIÓN JULIO SALA 2	ZUMBAFIT CMA PATRI SALA 2			
		SPINING VIRTUAL SALA 3	PILATES PATRI SALA 4	SPINING VIRTUAL SALA 3			
19:00-19:30	CORE FUNCIONAL BRASI SALA 4	CORE FUNCIONAL 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 NURIA SALA 1	GAP CHEMA SALA 1	AFG MARIA SALA 1	PILATES PATRI SALA 1			20:00-21:00
	CIRCUIT BOX SALA 2	TONIFICACIÓN SALA 2	CIRCUIT BOX SALA 2	TONIFICACIÓN SALA 2			
	SPINING VIRTUAL SALA 3	SPINING JOSE SALA 3	SPINING CHEMA 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 SALA 2		TONIFICACIÓN SALA 2				

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

OCTUBRE 2019