

**ACTIVIDADES DIRIGIDAS GIMNASIO Y PISCINA
23 DICIEMBRE AL 5 ENERO 2020**

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	HORA
8:00-8:45	SPINING ALEX SALA 3	BODY WEIGHT LEO SALA 1		CARDIO-HIIT LEO SALA 2	SPINING CHEMA 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 2			9:30-10:00
10:00-11:00	BODY WEIGHT LEO SALA 1	MANTENIMIENTO LEO SALA 1		MANTENIMIENTO LEO SALA 1	TRX + CORE CHEMA SALA 1		10:00-11:00
	ETO. FUNCIONAL BEGOÑA SALA 2	TONIFICACIÓN GEO SALA 2		TONIFICACIÓN BEGOÑA SALA 2			
10:30-11:00					HIPOPRESIVOS LEO - SALA 2		10:30-11:00
11:00-12:00	AQUAFITNESS LEO PISCINA	AQUAFITNESS LEO PISCINA		AQUAFITNESS LEO PISCINA	FLAMENCO LORENA SALA 1		11:00-12:00
	PILATES CELIA SALA 4	PILATES CELIA SALA 4		PILATES CELIA SALA 4	BODY WEIGHT LEO SALA 2		
12:00-13:00						BOOTCAMP SALA 2	12:00-13:00
13:00-14:00		CORE FUNCIONAL ALEX SALA 2		HIIT ALEX SALA 2		SPINING SALA 3	13:00-14:00
14:00-15:00	TONIFICACIÓN FRAN SALA 2	CIRCUIT BOX FRAN SALA 2		SUPERTONO FRAN SALA 2	BOOTCAMP FRAN SALA 2		14:00-15:00
18:00-19:00	ACTIV. INFANTILES ALBERTO SALA 1			PILATES CELIA SALA 1	ACTIV. INFANTILES PABLO SALA 1		18:00-19:00
	GAP BEGO SALA 2			CROSSGYM CHEMA SALA 2	TONIFICACIÓN FRAN SALA 2		
	SPINING ALEX SALA 3				SPINING CHEMA SALA 3		
19:00-20:00	BOOTCAMP FRAN SALA FUNCIONAL			MULTIDEPORTE TONI PISTAS			19:00-20:00
	TONIFICACIÓN CHEMA SALA 2			SUPERTONO FRAN SALA 1	TRX + CORE ALEX SALA 1		
19:00-19:30	SWIMFIT RUBEN PISCINA			SPINING VIRTUAL SALA 3	SPINING VIRTUAL SALA 3		19:00-19:30
19:30-20:00	CORE FUNCIONAL FRAN SALA 4			CORE FUNCIONAL CHEMA SALA 4	CORE FUNCIONAL FRAN SALA 2		19:30-20:00
20:00-21:00	HIPOPRESIVOS CELIA SALA 4			HIPOPRESIVOS CELIA SALA 4			20:00-21:00
	PILATES CELIA SALA 1			PILATES CELIA SALA 1			
	CIRCUIT BOX FRAN SALA 2			TONIFICACIÓN FRAN SALA 2			
20:00-21:30	SPINING VIRTUAL SALA 3			SPINING CHEMA SALA 3			20:00-21:30
21:00-21:30				YOGA CAROL SALA 4			21:00-21:30
21:00-22:00				HIIT FRAN SALA 2			21:00-22:00
21:00-22:00	TONIFICACIÓN FRAN SALA 2						21:00-22:00

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

D
I
C
I
E
M
B
R
E

2
0
1
9