

ACTIVIDADES DIRIGIDAS GIMNASIO Y PISCINA FEBRERO 2020

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
	TONIFICACIÓN ALEX SALA 2						
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			9:30-10:00
9:30-11:00			YOGA DEBORA SALA 4		YOGA DEBORA SALA 4		9:30-11:00
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		10:00-11:00
	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		PILATES PATRI SALA 4		FLAMENCO LORENA SALA 1		11:00-12:00
	AQUAFITNESS LEO PISCINA	AQUAFITNESS LEO PISCINA	AQUAFITNESS LEO PISCINA	AQUAFITNESS LEO PISCINA		BOOTCAMP SALA 2	
		ESPALDA SANA PATRI SALA 4	FLAMENCO ISA SALA 1	ESPALDA SANA PATRI SALA 4		SPINING JOSE SALA 3	
12:00-13:00							12:00-13:00
13:30-14:00		CORE FUNCIONAL ALEX SALA 2		HIT ALEX SALA 2			13:30-14:00
14:00-15:00	TONIFICACIÓN FRAN SALA 2	CIRCUIT BOX FRAN SALA 2	TONIFICACIÓN FRAN SALA 2	SUPERONO FRAN 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
17:30-18:00			METABOLIC KB CHEMA SALA 1				17:30-18:00
18:00-19:00	ACTIV. INFANTILES ALEX SALA 1	PILATES PATRI SALA 1	AFG BRASI SALA 1	PILATES BEGOÑA SALA 1	PREP. FÍSICA INFANTIL NURIA		18:00-19:00
	GAP SALA 2	BOOTCAMP FRAN SALA 2	ZUMBAFIT CMA PATRI SALA 2	CROSSGYM CHEMA SALA 2	TONIFICACIÓN CHEMA SALA 2		
	SPINING JOSE SALA 3		SPINING CHEMA SALA 3		SPINING JOSE SALA 3		
	PILATES CELIA SALA 4		ACTIV. INFANTILES ALEX				
	FUNCTIONAL ZONE CHEMA SALA FUNCIONAL	CROSSKIDS CHEMA SALA FUNCIONAL		CROSSKIDS BRASI SALA FUNCIONAL			
19:00-20:00	BOOTCAMP FRAN SALA 1	FLAMENCO LORENA SALA 1	CROSSGYM CHEMA SALA 1	ETO. FUNCIONAL BRASI SALA 1	TRX + CORE NURIA SALA 1		19:00-20:00
	TONIFICACIÓN CHEMA SALA 2	AERO-STEP PATRI SALA 2	TONIFICACIÓN JULIO SALA 2	ZUMBAFIT CMA PATRI SALA 2			
		SPINING VIRTUAL SALA 3		SPINING VIRTUAL SALA 3			
	SWIMFIT RUBEN PISCINA		PILATES PATRI SALA 4				
	ESCUELA DE FUTSAL MARIA PISTAS	MULTIDEPORTE PISTAS	ESCUELA DE FUTSAL MARIA PISTAS	MULTIDEPORTE PISTAS			
19:00-19:30	CORE FUNCIONAL BRASI SALA 4	CORE FUNCIONAL FRAN SALA 4		CORE FUNCIONAL FRAN SALA 4	CORE FUNCIONAL CHEMA SALA 4		19:00-19:30
19:30-20:00	ESPALDA SANA PATRI SALA 4	HIPOPRESIVOS CELIA SALA 4		HIPOPRESIVOS CELIA SALA 4	FUN TRAINING ALEX SALA 2		19:30-20:00
20:00-21:00	PILATES PATRI SALA 4	GAP CHEMA SALA 1	TRX + CORE MARIA 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 FRAN SALA 2			
	SPINING ALEX SALA 3	SPINING JOSE SALA 3	SPINING JOSE SALA 3	SPINING JOSE SALA 3			
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
20:30-21:30	FLAMENCO LORENA SALA 1						20:30-21:30
21:00-21:30		STRETCHING JULIO SALA 2		STRETCHING JULIO SALA 2			21:00-21:30
21:00-22:00	TONIFICACIÓN FRAN SALA 2		TONIFICACIÓN FRAN SALA 2				21:00-22:00

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