

## ACTIVIDADES DIRIGIDAS GIMNASIO Y PISCINA MARZO 2020

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	HORA
8:00-8:45	SPINING JOSE SALA 3 TONIFICACIÓN ALEX SALA 2	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			9:30-10:00
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 BOOTCAMP BRASI SALA 2	MANTENIMIENTO DÉBORA SALA 1 TONIFICACIÓN BEGOÑA SALA 2	BODY WEIGHT LEO SALA 1 ETO. FUNCIONAL BEGOÑA SALA 2	MANTENIMIENTO LEO SALA 1 TONIFICACIÓN BEGOÑA SALA 2	TRX + CORE BRASI SALA 1		10:00-11:00
11:00-12:00	PILATES DEBORA SALA 4 AQUAFITNESS LEO PISCINA	AQUAFITNESS LEO PISCINA ESPALDA SANA PATRI SALA 4	PILATES PATRI SALA 4 FLAMENCO ISA SALA 1	AQUAFITNESS LEO PISCINA ESPALDA SANA PATRI SALA 4	FLAMENCO LORENA SALA 1		11:00-12:00
12:00-13:00						BOOTCAMP SALA 2 SPINING JOSE SALA 3	12:00-13:00
13:30-14:00		HIIT ALEX SALA 2		CORE FUNCIONAL ALEX SALA 2			13:30-14:00
14:00-15:00	TONIFICACIÓN FRAN SALA 2	CIRCUIT BOX FRAN SALA 2	TONIFICACIÓN FRAN SALA 2	SUPERTONO 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
18:00-19:00	ACTIV. INFANTILES ALEX SALA 1 GAP SALA 2 SPINING CHEMA SALA 3 PILATES CELIA SALA 4	PILATES PATRI SALA 1 BOOTCAMP FRAN SALA 2 CROSSKIDS CHEMA SALA FUNCIONAL	AFG BRASI SALA 1 ZUMBAFIT CMA PATRI SALA 2 ACTIV. INFANTILES ALEX	PILATES BEGOÑA SALA 1 CROSSGYM CHEMA SALA 2 CROSSKIDS ALEX SALA FUNCIONAL	PREP. FÍSICA INFANTIL MARIA TONIFICACIÓN CHEMA SALA 2 SPINING JOSE SALA 3		18:00-19:00
19:00-20:00	BOOTCAMP FRAN SALA 1 TONIFICACIÓN CHEMA SALA 2	FLAMENCO LORENA SALA 1 AERO-STEP PATRI SALA 2 SPINING VIRTUAL SALA 3	CROSSGYM CHEMA SALA 1 TONIFICACIÓN JULIO SALA 2	ETO. FUNCIONAL BRASI SALA 1 ZUMBAFIT CMA PATRI SALA 2 SPINING VIRTUAL SALA 3	TRX + CORE CHEMA SALA 1		19:00-20:00
19:00-19:30	SWIMFIT RUBEN PISCINA ESCUELA DE FUTSAL MARIA PISTAS	MULTIDEPORTE PISTAS	PILATES PATRI SALA 4 ESCUELA DE FUTSAL MARIA PISTAS	MULTIDEPORTE PISTAS			19:30-20:00
19:30-20:00	CORE FUNCIONAL BRASI SALA 4 ESPALDA SANA PATRI SALA 4	CORE FUNCIONAL FRAN SALA 4 HIPOPRESIVOS CELIA SALA 4		CORE FUNCIONAL FRAN SALA 4 HIPOPRESIVOS CELIA SALA 4			19:30-20:00
19:30-20:30					FUN TRAINING ALEX SALA 2		19:30-20:30
20:00-21:00	PILATES PATRI SALA 4 CIRCUIT BOX FRAN SALA 2 SPINING ALEX SALA 3	GAP CHEMA SALA 1 TONIFICACIÓN FRAN SALA 2 SPINING JOSE SALA 3	TRX + CORE MARIA SALA 1 CIRCUIT BOX FRAN SALA 2 SPINING JOSE SALA 3	PILATES PATRI SALA 1 TONIFICACIÓN FRAN SALA 2 SPINING JOSE SALA 3			20:00-21:00
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