



ACTIVIDADES FITNESS AD

LUNES

9:30	CICLO	S.C
9:30	HIPOPRESIVOS	S.1
10:30	CICLO VIRTUAL	S.C
10:30	BODYPUMP	S.1
10:30	PILATES	S.3
11:30	ABDOMEN EXP.	S.1

MARTES

9:30	CICLO VIRTUAL	S.C
9:30	AEROSAMBA	S.1
9:30	PILATES	S.3
10:30	CICLO	S.C
10:30	ESPALDA SANA EXP.	S.3
11:30	YOGA	S.3
13:00	CICLO VIRTUAL	S.C

15:15	CICLO VIRTUAL	S.C	17:15	CICLO VIRTUAL	S.C	15:15
18:00	CICLO VIRTUAL	S.C	18:00	CICLO	S.C	18:00
18:00	STEP	S.1	18:00	PILATES	S.3	19:00
19:00	CICLO	S.C	19:00	CICLO	S.C	19:00
19:00	ACD.FISICO	S.1	19:00	BODYPUMP	S.1	19:00
19:00	TRX	S.3	19:00	ESPALDA SANA EXP.	S.3	20:00
20:00	CICLO VIRTUAL	S.C	20:00	CICLO	S.C	20:00
20:00	JAM-DANCE	S.1	20:00	STEP	S.1	20:00
21:00	CICLO VIRTUAL	S.C	20:00	YOGA	S.3	21:00
			21:00	CICLO VIRTUAL	S.C	

CARDIO

TONIFICACIÓN

Para asistir a las clases dirigidas deberán obtener previamente una ficha que se les entregará. Las clases marcadas como "Express" Y Espalda Sana tendrán una duración de 30 minutos. Horario sujeto a posibles modificaciones .

El horario sufrirá modificaciones y reducciones en temporada vacacional, S.Santa,Navidad y

TORNEO 2017-2018



v.6 EN.

MIERCOLES			JUEVES			VIERNES	
CICLO	S.C	9:30	CICLO	S.C	9:30	CICLO	
BODYPUMP	S.1	9:30	STEP	S.1	9:30	PILATES	
CICLO VIRTUAL	S.C	10:30	CICLO	S.C	10:30	C.AEROBICO	
HIPOPRESIVOS	S.1	10:30	AEROSAMBA	S.1			
PILATES	S.3	10:30	PILATES	S.3			
GAP EXPRESS	S.1	11:30	YOGA	S.3			
		13:00	CICLO VIRTUAL	S.C			

TARDE

CICLO VIRTUAL	S.C	17:15	CICLO VIRTUAL	S.C	15:15	CICLO VIRTUAL	
CICLO	S.C	18:00	AEROSAMBA	S.1	18:00	C.AEROBICO	
CICLO VIRTUAL	S.C	19:00	CICLO	S.C	19:00	CICLO	
AEROSAMBA	S.1	19:00	BODYPUMP	S.1	20:00	PILATES	
FITBALL	S.3	19:00	YOGA	S.3			
CICLO VIRTUAL	S.C	20:00	CICLO	S.C			
STEP	S.1	20:00	JAM-DANCE	S.1	12:00	CICLO VIRTUAL	
PILATES-HIOPRE.	S.3	20:00	PILATES	S.3			
TRX	S.3	21:00	CICLO VIRTUAL	S.C			

SALA CICLO

COREOGRAFIADAS

CUERPO Y MENTE

SALA 1

SALA 2

SALA 3

á en la cabina de control una vez pasado el turno.

verano.

S.C

S.3

S.1



S.C

S.1

S.C

S.3

S.C

S.C

S.1

S.C

S.3

