



**HORARIO DEL CENTRO DE LUNES A VIERNES DE 7 A 23H
SABADOS Y DOMINGOS DE 10 A 14H
PROGRAMA PREVISTO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS DESDE EL 1 SEPTIEMBRE DEL 2017**

		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
SALA 1	7:30 - 8:25	PILATES BASICO		BODY TONO				
SALA CICLO	7:30 - 8:25		VIRTUAL		VIRTUAL	CICLO		
SALA 1	9:30 - 10:25	BODY TONO		GAP		BODY TONO		
SALA 2	9:30 - 10:25	ESPALDA SANA	PILATES INTERMEDIO	HATHA YOGA	PILATES AVANZADO	ESTIRAMIENTOS		
SALA CICLO	9:30 - 10:25		CICLO	VIRTUAL	CICLO			
PISCINA	9:30 - 10:15		APRENDE A NADAR		MEJORA TU ESTILO			
SALA 2	10:00 - 10:50						ESTIRAMIENTOS	
SALA 1	10:15 - 10:55				ESTIRAMIENTOS 40'			
SALA 1	10:30 - 11:25	RITMO ACTIVO	STEP INTERMEDIO	RITMO ACTIVO				
SALA 2	10:30 - 11:25		ESPALDA SANA					
SALA CICLO	10:30 - 11:25	CICLO	VIRTUAL	CICLO	VIRTUAL	CICLO		
PISCINA	10:30 - 11:15	AQUA ZUMBA		AQUA FIT		AQUA FIT		
SALA 1	11:00 A 11:55						BODY TONO	BODY TONO
SALA FITNESS	12:00 - 12:20	CROSS	CROSS	CROSS	CROSS	CROSS		
SALA CICLO	12:00 - 12:55						CICLO	CICLO
SALA FITNESS	12:20 - 12:45	CROSS	CROSS	CROSS	CROSS	CROSS		
SALA FITNESS	14:00 - 14:25	CROSS	CROSS	CROSS	CROSS	CROSS		
SALA 1	14:30 - 15:25	BODY TONO		HIIT FACTORY				
SALA CICLO	14:30 - 15:15		CICLO		CICLO			
SALA 1	17:00 - 17:55	BODY TONO BASICO	GAP	BODY TONO INTERMEDIO				
SALA CICLO	17:00 - 17:55	VIRTUAL		VIRTUAL				
SALA 1	18:00 - 18:55	STEP INTERMEDIO	CARDIO DANCE	ZUMBA	BODY PERFECT			
SALA 2	18:00 - 18:55	ESTIRAMIENTOS 18:10 - 18:55	ESPALDA SANA	PILATES BASICO	PILATES INTERMEDIO			
SALA CICLO	18:00 - 18:55		CICLO		CICLO			
SALA FITNESS	19:00 - 19:20	CROSS	CROSS	CROSS FACTORY 19:00 - 19:55	CROSS	CROSS		
ZONA CARDIO	19:00 - 19:55	ABDOMINALES EXPRESS	ABDOMINALES EXPRESS	ABDOMINALES EXPRESS	ABDOMINALES EXPRESS	ABDOMINALES EXPRESS		
SALA 1	19:00 - 19:55	ZUMBA	BODY PERFECT	STEP BASICO	CARDIO DANCE	STRONG BY ZUMBA		
SALA 2	19:00 - 19:55	TRX	PILATES	ESTIRAMIENTOS	BOOTCAMP			
SALA CICLO	19:00 - 19:55	CICLO	VIRTUAL	CICLO	VIRTUAL	CICLO		
SALA FITNESS	19:25 - 19:45	CROSS	CROSS		CROSS	CROSS		
SALA 1	20:00 - 20:55	BODY TONO	STEP AVANZADO	BODY TONO	GAP	BODY TONO		
SALA 2	20:00 - 20:55	BALANCE PILATES	YOGA	TRX	YOGA			
SALA CICLO	20:00 - 20:55	VIRTUAL	CICLO	VIRTUAL	CICLO	VIRTUAL		
PISCINA	20:00 - 20:55	AQUA ZUMBA		AQUA FIT		AQUA ZUMBA		
SALA 1	21:00 - 21:55	STEP AVANZADO	BODY TONO	AEROBIC				
SALA 2	21:00 - 21:55		PILATES AVANZADO		HATHA YOGA			
SALA CICLO	21:00 - 21:55	CICLO	VIRTUAL	CICLO	VIRTUAL			

CENTRO SE RESERVA EL DERECHO DE MODIFICAR Y/O ANULAR ALGUNA ACTIVIDAD SI LO CONSIDERA OPORTUNO

LAS CLASES SE IMPARTIRAN CON UN MINº DE 3 PERSONAS

PARA CUALQUIER DUDA, SUGERENCIA O RECLAMACIÓN ACERCA DE LAS ACTIVIDADES SE DEBEN DIRIGIR AL COORDINADOR