

PLANTA - I

PISCINA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
07:15 - 08:05						
08:15 - 09:05	Acua-GIM	Perf. Natación	Acua-GIM	Acua-GIM		
09:15 - 10:05	09:00 Acua-Tono	Acua-GIM		Acua-Tono		
10:15 - 11:05	10:00 Acua-Running		10:00 Perf. Natación		Acua-GIM	Acua-GIM
11:15 - 12:05		Acua-GIM	11:00 Acua-GIM	Acua-GIM		
12:00 - 12:50	Acua-GIM	Acua-GIM	Acua-GIM	Acua-Dance	Acua-Tono	Acua-GIM
13:15 - 14:05						
14:15 - 15:05	Acua-GIM	Acua-Tono	Acua-CARDIO	Acua-GIM	Acua-Running	
15:15 - 16:05	Acua-GIM			Acua-GIM	Acua-Running	
16:15 - 17:05						
17:15 - 18:05						
18:00 - 18:50		Acua-Tono	Perf. Natación	Acua-T.B.C		
19:00 - 19:50	Acua-Tono	Acua-Running	Acua-GIM			
20:00 - 20:50	20:15 Acua-BOX	Acua-GIM		Acua-GIM		

PLANTA 2

SALA I	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
08:15 - 09:05					08:00 Pilates	
09:15 - 10:05		Halo Pilates	Reeducación Post.	Pilates	Intro. Pilates	
10:15 - 11:05	Sevillanas iniciación	Reeducación Post.	10:00 Danza del vientre	10:30 a 11:00 30 minutos Gim. Hipopresiva	Pilates	
11:15 - 12:05		11:00 a 11:50 Sevillanas iniciación	Pilates II	Técnica Base		
12:00 - 12:50	Castañuelas	Sevillanas II				
13:15 - 14:05				Halo Pilates		
14:15 - 15:05	Pilates	Sevillanas	Total Barre	30 minutos Gim. Hipopresiva	Pilates	
15:15 - 16:05		Flamenco	Pilates II			
16:00 - 16:50		Pilates II	Pilates			
17:15 - 18:05	Reeducación Post.	18:15 a 18:45 18:45 a 19:15	17:00 Danza Española			
18:15 - 19:05	Pilates	2 sesiones 30 minutos Gim. Hipopresiva	Reeducación Post.		Halo Pilates	
19:15 - 20:05	Modern Jazz	Sevillanas	19:00 Modern Jazz	Intro. Pilates		
20:15 - 21:05	Halo Pilates	Sevillanas iniciación	20:00 Country	Halo Pilates		

PLANTA 2

SALA II	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
08:15 - 09:05	Vinyasa multinivel		Yoga Iniciación			
09:15 - 10:05						9:15 a 10.30 YOGA Sólo 1er y 2do sábados del mes
10:15 - 11:05	Reeducación Post.	Hatha	Reeducación Post.	Hatha	Reeducación Post.	
11:15 - 12:05	Reeducación Post.	Tai-Chi II	Reeducación Post.	Chi Kung		
12:15 - 13:05				Tai-Chi II	Reeducación Post.	12:15 a 13.30 YOGA
13:15 - 14:05		13:00 Hatha		13:00 Hatha		
14:15 - 15:05	14:15 a 15:45 Astanga	Hatha Meditación	14:15 a 15:45 Astanga			
15:15 - 16:05						
16:15 - 17:05			Reeducación Post.			
17:15 - 18:05	Tai-Chi		Reeducación Post.			
18:15 - 19:05	Tai-Chi	Hatha	Tai-Chi	18:00 a 18:50 Hatha		
19:15 - 20:05	Yoga Iniciación	19:15 a 20:45 Astanga	Vinyasa multinivel	19:00 a 20:00 Hatha Meditación		
20:15 - 21:05	Yoga Iniciación			20:00 a 21:30 Astanga		

PLANTA 2

SALA III	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:15 - 08:05		Cycling		Cycling			
08:15 - 09:05	Cycling virtual		08:00 Cycling				
09:15 - 10:05	09:00 Cycling		Cycling virtual		09:00 Cycling		
10:15 - 11:05		Cycling		Ciclo-GAP		Cycling virtual	Cycling virtual
11:15 - 12:05	Cycling		Cycling virtual		Cycling	Cycling virtual	
12:15 - 13:05		Cycling virtual		Cycling virtual	Ciclo-GAP		12:00 Cycling virtual
13:15 - 14:05	Cycling virtual		Cycling virtual				
14:15 - 15:05	Cycling	Ciclo-ABD	Cycling	Ciclo-ABD	Cycling	14:00 Cycling virtual	14:00 Cycling virtual
15:15 - 16:05		Cycling virtual		Cycling virtual			
16:15 - 17:05	Cycling virtual		Cycling virtual				
17:15 - 18:05		Cycling virtual			Cycling virtual	18:00 Cycling virtual	
18:15 - 19:05	Cycling virtual		Cycling virtual				
19:15 - 20:05	Cycling			19:00 Cycling virtual			
20:15 - 21:05		20:00 Cycling virtual	20:00 Cycling	20:00 Cycling virtual			

PLANTA 3

SALA IV	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:15 - 08:05	S G.A.P.		T.B.C		S Tono		
08:15 - 09:05	Tono	Super Clase	S G.A.P.	Super Clase	T.B.C		
09:15 - 10:05	Estiramientos	Dance	Body Global	S PePe	Estiramientos		
10:15 - 11:05	Dance Tono	Chi Kung	Pilates	Zumba	Step		
11:15 - 12:05	Reeducación Post.	Técnica Base	S G.A.P.	Reeducación Post.			Dance Tono
12:15 - 13:05	Super Tono	S G.A.P.	Super Tono	Step	C.K.B.		Super G.A.P.
13:15 - 14:05	S G.A.P.	Step	G.A.P.	Aéreodance	G.A.P.		
14:15 - 15:05	S G.A.P.	Zumba	PePe	Zumba	Dance		
15:15 - 16:05	Super Tono	Tono Strecht	S Tono	Barra strecht	Estiramientos		
16:15 - 17:05	Total Barre	G.A.P.					
17:15 - 18:05	S G.A.P.	Reeducación Post.	Tono	Reeducación Post.	S G.A.P.		
18:15 - 19:05	Super Clase	Zumba	Super Clase	C.K.B.	Tono		
19:15 - 20:05	S T.B.C	Reeducación Post.	T.B.C	Reeducación Post.	PePe		
20:15 - 21:05	Super Clase	Cardio Box	S Body Global	Zumba	S Tono		

PLANTA 3

SALA V	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
08:00 - 08:50	GYM	Total Barre	Estiramientos	T.B.C.			
09:00 - 09:50	Total Barre	GYM	Zumba	T.B.C.	Tono		
10:00 - 10:50	Técnica Base	Estiramientos	Total Barre	GYM	PePe	G.A.P	10:15H Estiramientos
11:00 - 11:50	Tono	Total Barre	Step	Pilates	T.B.C.	Total Barre	11:15H Tono I
12:00 - 12:50	PePe	Barra Strecht	Estiramientos	Barra Strecht	Estiramientos	T.B.C.	12:15H Total Barre
13:00 - 13:50	Total Barre	Dance	Total Barre	Clásico	T.B.C.	Estiramientos	13:15H Estiramientos
14:00 - 14:50	Tono Strecht	Tono Strecht	GYM	Tono Strecht	T.B.C.		
15:00 - 15:50	Tono Strecht	Tono Strecht	GYM	Tono Strecht	T.B.C.		
16:00 - 16:50	G.A.P	Tono	Total Barre	Tono	Pilates		
17:00 - 17:50	Total Barre	GYM	Body Global	T.B.C.	Reeducación Post	Total Barre	
18:00 - 18:50	Body Global	T.B.C.	Yoga	GYM	Pilates	T.B.C.	
19:00 - 19:50	Reeducación Post	GYM	Pilates	PePe	Total Barre	Barra Strecht	
20:00 - 20:50	Total Barre	T.B.C.	Estiramientos	Total Barre	Estiramientos		
21:00 - 21:50	Estiramientos	Pilates		Tono	Meditación		