

HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS A PARTIR DEL 31 DE JULIO HASTA EL 03 DE SEPTIEMBRE

Hora	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	Hora	SABADO
7:15		Sala 4 Ciclo	Sala 1 G.A.P		Sala 1 Arsenal Global	10:00	Sala 1 Interval Training
7:30		Sala 3 Pilates	Sala 3 7:15 Yoga Iyengar			10:00	Sala 2 Ballet Clasico inic
8:15		Sala 1 Tonificación 45'				11:00	Sala 2 Ballet Clasico
9:30	Sala 4 JUMPIING 30' 9:00h		Sala 1 Arsenal Global	Sala 1 G.A.P	Sala 1 C. Metabolico	11:00	Sala 4 Ciclo
9:30	Sala 2 Ballet Clasico	Sala 5 Kick Boxing	Sala 4 JUMPIING Y CICLO	Sala 2 Estiramientos		11:00	Piscina AquaFit 45'
9:30	Sala 1 Ent. Funcional	Sala 3 Pilates Inic				12:00	Sala 1 Tonificación
10:30	Sala 1 Arsenal Global	Sala 1 Ent. Funcional		Sala 2 C. Metabolico	Sala 1 G.A.P	12:00	Sala 3 Pilates Inic
10:30			Sala 2 Ritmos Latinos		Sala 2 Jazz	13:00	Sala 2 Ritmos Latinos
10:30			Sala 3 Estiramientos 45'	Sala 3 Danza Contemporánea	Sala 3 Pilates	13:00	Sala 3 Pilates
10:30	Piscina AquaFit 45'		Piscina AquaFit 45'		Piscina 10:00 AquaFit 45'	18:00	Sala 4 Ciclo
11:30	Sala 1 Pilates	Sala 1 Pilates	Sala 1 Tonificación	Sala 1 Fitness Senior	Sala 1 Step	19:00	Sala 1 Tonificación
11:30	Sala 2 Ritmos Latinos	Piscina AquaFit 45'	Sala 2 Aerobic Inic	Sala 2 G.A.P	Sala 4 Yoga	19:00	Sala 3 Yoga Iyengar
11:30				Piscina AquaFit 45'	Sala 3 11:00h. Fitness Senior		
11:30				Sala 3 Pilates			
12:30	Sala 1 Aerobic	Sala 1 Tonificación	Sala 1 Arsenal Global	Sala 1 Tren Superior			
12:30		Sala 3 Yoga Sivananda. Inic	Sala 3 Pilates Inic	Sala 3 Yoga Hatha	Sala 3 Dance Estilos		
13:30	Sala 1 Tonificación						
14:30			Sala 1 Ritmos	Sala 4 JUMPIING 30' 14:00	Sala 1 Ent. Funcional		
14:30	Sala 2 C. Metabólico	Sala 2 Entren.Funcional +GAP	Sala 2 Tonificación	Sala 2 Arsenal Combat			
14:30	Sala 4 Ciclo	Sala 4 Ciclo	Sala 4 Ciclo	Sala 4 Ciclo	Sala 4 Ciclo		
14:30		Piscina AquaFit 45'		Piscina AquaFit 45'			
14:30	Sala 3 Jazz-Fit	Sala 3 14:45 h. Yoga Hatha	Sala 3 Pilates	Sala 3 Urban Dance			
14:30	Sala 5 14:45 h. Pilates	Sala 5 Kick Boxing		Sala 5 Yoga Hatha			
15:30	Sala 1 Step	Sala 1 Aerobic	Sala 1 Ent. Funcional	Sala 1 Interval Training	Sala 3 15:00h. Reed Post / Estiramtos		
15:30	Sala 2 Arsenal Global	Sala 2 Tonificación 45'		Sala 2 Aerobic	Sala 1 C. Metabolico		
16:00		Sala 3 Reeduc.Postural	Sala 3 Pilates Inic	Sala 3 Pilates			
17:00	Sala 3 Pilates	Sala 1 Interval Training	Sala 1 Ent. Funcional	Sala 3 Reeduc.Postural			
17:00	Sala 4 Ciclo Inic		Sala 3 Yoga Iyengar				
17:30		Piscina AquaFit 45'	Piscina AquaFit 45'	Piscina Perfec. Natación 45'			
18:00	Sala 5 Yoga Hatha	Sala 2 Total Barre	Sala 3 Meditación 30'	Sala 2 Estiramientos	Sala 1 Tonificación		
18:30	Sala 1 Tonificación	Sala 1 Ent. Funcional	Sala 1 Step Estilos	Sala 1 G.A.P	Sala 3 Pilates		
18:30	Sala 3 Pilates	Sala 3 Yoga Hatha	Sala 3 Pilates	Sala 5 Yoga Sivananda. Inic	Sala 2 Dance / Ritmos		
18:30		Sala 4 Ciclo	Sala 2 Ballet Clasico		Piscina AquaFit 45'		
18:30			Sala 4 JUMPIING 30' David				
19:00	Sala 5 Meditación 30'	Sala 2 Arsenal Global	Piscina Perfec. Natación 45'		Sala 4 Ciclo		
19:15	Piscina AquaFit 45'	Sala 5 19:00h. Meditación 30'	Sala 4 Ciclo				
19:30	Sala 1 Interval Training	Piscina AquaFit 45'	Sala 1 Ent. Funcional	Sala 1 Ritmos	Sala 1 G.A.P		
19:30	Sala 4 Ciclo	Sala 4 Ciclo	Sala 3 Yoga Vinyasa	Sala 4 Ciclo			
19:30	Sala 5 Yoga Vinyasa	Sala 3 Pilates	Piscina AquaFit 45'	Piscina AquaFit 45'			
20:00		Sala 2 Dance		Sala 2 Tonificación	Sala 3 Estiramientos 30'		
20:00			Sala 2 Arsenal Combat	Sala 5 20:15h. Kick Boxing			
20:30	Sala 1 Tonificación	Sala 1 Ent. Funcional	Sala 1 Tonificación	Sala 1 Pilates	Sala 1 Jazz		
20:30	Sala 3 Zumba	Sala 5 Yoga Hatha	Sala 3 Zumba	Piscina Perfec. Natación 45'			
21:00		Sala 2 Estiramientos 45'	Sala 2 G.A.P 45'				

Hora	DOMINGO
10:30	Sala 3 Pilates
10:30	Piscina AquaFit 45'
11:30	Sala 3 Yoga Ashtanga
11:30	Sala 4 Ciclo
11:30	Sala 1 Arsenal Global
12:30	Sala 2 Interval Training
12:30	Sala 3 Ritmos

ARSENAL
femenino

NIVEL DE LA ACTIVIDAD
 ◊ INT BAJA
 ◊◊ INT MEDIA
 ◊◊◊ INT ALTA



CICLO 45 MIN