

HORARIO AADD Del 30 de Julio al 2 de Septiembre 2018

Hora	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7:15	Sala 4 Ciclo		Sala 1 G.A.P		
7:30		Sala 3 Pilates	Sala 3 7:15h.Yoga Iyengar	Sala 1 45' Tonificación	Sala 1 Ent.Funcional
8:30	Sala 2 Interval Training				
9:30		Sala 3 Pilates inic.	Piscina Aqua.Metabólico 45'	Sala 2 Estiramientos	Sala 2 Interval Training
9:30	Sala 1 Ent.Funcional	Sala 1 Kick Box	Sala 1 Arsenal Global	Sala 1 G.A.P	Sala 1 Step
10:30	Sala 1 Tren Superior	Sala 1 Ent.Funcional	Sala 1 Tonificación	Sala 1 Arsenal Global	Sala 1 G.A.P
10:30	Sala 3 Pilates	Sala 3 Estiramientos	Sala 2 Ritmos Latinos	Sala 3 D.Contemporánea	Sala 3 Pilates
10:30	Piscina Aquafit 45'	Sala 2 Zumba	Piscina Natación Estilos 45'	Sala 2 Total Barre	Piscina Aquafit 45'
11:30	Sala 2 Ritmos Latinos	Piscina Aquafit 45'	Sala 1 Interval Training	Piscina Aqua.Metabólico 45'	Sala 1 Fitness Senior
11:30	Sala 3 Yoga Hatha	Sala 3 Pilates	Sala 3 Reed.Postural	Sala 1 G.A.P	Sala 3 Yoga
12:30	Sala 1 Aerobic	Sala 1 Tonificación	Sala 1 Arsenal Global	Sala 1 Tren Superior	Sala 2 Dance Style
12:30				Sala 3 Yoga Hatha	
13:30	Sala 1 Tonificación		Sala 1 G.A.P		
14:30	Sala 1 Ent.Funcional	Sala 1 Kick Box	Sala 1 C.Metabólico	Sala 1 Tonificación	Sala 1 Ent.Funcional
14:30		Sala 2 G.A.P.	Sala 2 Ritmos Latinos		
14:30	Sala 4 Ciclo		Sala 4 Ciclo		Sala 4 Ciclo
14:30		Piscina Aquafit 45'		Piscina Aqua.Metabólico 45'	
14:30	Sala 3 Dance Style		Sala 3 Pilates	Sala 3 Yoga Hatha	
15:30	Sala 1 Arsenal Global	Sala 1 Step	Sala 1 Tono/Suspensión	Sala 1 Aerobic	Sala 1 G.A.P
17:00		Sala 2 Interval Training		Sala 1 Tonificación	Sala 3 Reed.Postural
18:30	Sala 1 Tonificación	Sala 1 Tren Superior	Sala 1 Interval Training	Sala 1 G.A.P	Sala 1 Ent.Funcional
18:30	Sala 3 Pilates	Sala 3 Yoga Vinyasa	Sala 3 Pilates	Sala 3 Yoga Hatha	
18:30		Piscina Natación Estilos 45'		Piscina Aquafit 45'	
19:30	Sala 1 Interval Training	Sala 2 G.A.P	Sala 1 Ent. Funcional	Sala 1 Zumba	Sala 3 Pilates
19:30	Sala 4 Ciclo	Sala 4 Ciclo	Sala 4 Ciclo	Sala 4 Ciclo	Sala 4 Ciclo
19:30	Sala 3 Yoga Vinyasa	Sala 3 Pilates	Sala 5 Yoga Vinyasa	Sala 3 Estiramientos	Sala 1 G.A.P
19:30	Piscina Aquafit 45'		Piscina Aqua.Metabólico 45'		
20:00	Sala 2 Ritmos Latinos	Sala 2 Dance	Sala 3 Zumba	Sala 2 Tonificación	
20:30	Sala 1 Tono/Suspensión	Sala 1 Ent Funcional	Sala 1 Interval Training	Sala 1 Kick Box	Sala 1 Jazz
20:30			Sala 2 Estiramientos 30'	Sala 3 Pilates	
20:30		Piscina Aquafit 45'		Piscina Natación Estilos 45'	
21:00		Sala 2 45' Estiramientos			

SABADO		Hora
Sala 1	Interval Training	10:00
Sala 4	Ciclo	11:00
Piscina	Aquafit 45'	11:00
Sala 1	Tonificación	12:00
Sala 3	Pilates	12:15
Sala 2	Ritmos Latinos	13:00

DOMINGO		Hora
Sala 3	Pilates	10:30
Piscina	Aquafit 45'	10:30
Sala 3	Yoga Ashtanga	11:30
Sala 4	Ciclo	11:30
Sala 2	Tonificación	12:30
Sala 1	Ritmos	12:30

	Senior
	Fitness acuático
	Natación
	Cardiovascular
	Tonificación
	Cuerpo y mente
	Ciclo

CURSOS MONOGRÁFICOS AGOSTO <i>Inscríbete en recepción</i>				
HIPOPRESIVOS	"Reduce tu cintura y mejora la postura"			
Miércoles 1 y 8	19:00h-19:30H	sala 5	Marta	
Jueves 2 y 9	16:00-16:30H	sala 5	Marta	
CLUB COREOGRÁFICO BALLET CLÁSICO				
"DIRECCIONES DEL CUERPO EN EL ESPACIO"				
Sábados 11, 18 y 25	10:00-11:30H 11:30-13:00H	sala 2 sala 2	Alicia Alicia	Nivel Iniciación Nivel Intermedio
¿CÓMO MEJORAR MIS PIROUETTES? " Colocación, Control, centralización y fuerza"				
Miércoles 8 y 22	19:00- 20:30H	sala 2	Alicia	Nivel Intermedio
EL BALLET COMO FORMA DE COMUNICACIÓN "fuerza, Flexibilidad y mejora de la postura"				
Viernes 3,17, 24 y 31	10:30-12:30H	sala 2	Margarita(3 agosto) y Ana	Nivel Intermedio

