

HORARIO ACTIVIDADES A PARTIR DEL 3 DE MAYO DEL 2017

Hora	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
7:15	Sala 1	C.Metabólico Jose 000	Sala 4	Ciclo Slendy 000	Sala 1	G.A.P Pedro 000	Sala 4	Ciclo José 000	Sala 1	Arsenal Global Pedro 000
7:30			Sala 3	Pilates Carla	Sala 3	7:15h.Yoga Iyengar Marta	Sala 3	Pilates Carla		
8:15	Sala 1	15'-15' Training Jose 000	Sala 1	Tonificación 45' Slendy 00	Sala 1	C.Metabólico Pedro 000	Piscina	7:30h. Aquafit NIVEL 2 Romina 45'	Sala 1	Estiramientos Pedro 45'
9:30	Sala 1	Ent.Funcional David 000	Sala 1	C.Metabólico David 000	Sala 1	Arsenal Global Carla 0	Sala 1	G.A.P Slendy 00	Sala 1	C.Metabólico Slendy 00
9:30	Sala 2	Ballet clásico Alicia	Sala 5	Kick box Arturo	Sala 2	Urban Dance 1 Arturo 00	Sala 2	Estiramientos David	Sala 2	Aerobic Felix 00
9:30	Sala 3	Tai-chi Yolanda	Sala 3	Pilates inic. Carmen	Sala 3	Tai-chi Yolanda	Sala 3	Pilates Carmen		
9:30					Sala 4	Ciclo David				
9:30	Piscina	Aquafit NIVEL 3 Elena 45'			Piscina	Perf. Natación Elena 45'	Sala 1	Arsenal Global 10:30 David 0	Piscina	Aquafit NIVEL 2 Angel 45'
10:30	Sala 1	Tren superior David 000	Sala 1	Ent.Funcional Carla 000	Sala 5	Yoga Ashtanga Deslandes	Sala 2	Total Barre Carla 00	Sala 1	G.A.P Felix 00
10:30	Sala 2	Pilates inic. Lucas	Sala 2	Total Barre Macarena 00	Sala 2	Ritmos Latinos Yudeskia 00	Sala 5	Abdomen terapéutico Carmen	Sala 2	Jazz Macarena 00
10:30	Sala 3	Pilates Carla	Sala 3	Reed.post./S.pélvic Carmen	Sala 3	Estiramientos David	Sala 3	D. contemporánea Mateo 00	Sala 3	Pilates Erick
10:30	Piscina	Aquafit NIVEL 2 Elena 45'	Piscina	Aquafit NIVEL 1 David 45'	Piscina	Aqua running Elena 45'	Piscina	Aquafit NIVEL 3 Elena 45'	Piscina	Aquafit NIVEL 2 Angel 45'
11:30	Sala 1	Arsenal Global David 0	Sala 1	Fitness senior David 0	Sala 1	Danza senior Lucas 0	Sala 1	Fitness senior David 0	Sala 1	Step Felix 00
11:30	Sala 2	Ritmos Latinos Marcio 00	Sala 2	D. Española Macarena	Sala 2	Aerobic inic. Felix 00	Sala 2	G.A.P Mateo 00	Sala 2	Ballet clásico inic. Macarena
11:30	Sala 3	Yoga Hatha Elsa	Sala 3	Halo Pilates Carla	Sala 3	Reed.postural Carmen	Sala 3	Pilates nivel 2 Macarena	Sala 3	Fitness senior Angel 0
11:30			Piscina	Natación Arsenal Elena (45')	Piscina	Aquafit NIVEL 2 Elena 45'	Piscina	Natación Arsenal Elena 45'	Sala 4	Yoga Erick
12:00			Sala 5	ABD + stretch (45') Manu						
12:30	Sala 1	Aerobic Felix 00	Sala 1	Tonificación Lucas 00	Sala 1	Arsenal Global Pedro 00	Sala 1	Tren superior Carla 00	Sala 2	Flamenco Macarena
12:30	Sala 3	Estiramientos David	Sala 3	Yoga Sivananda inic. Erick	Sala 3	Pilates inic. Carla	Sala 3	Yoga Hatha Erick	Sala 3	Dance Estilos Nelson 00
13:30	Sala 1	Tonificación Carla 000	Sala 1	Ent.Funcional Carla 000	Sala 1	G.A.P Nelson 00				
13:30			Sala 3	Estiramientos 45' Lucas						
14:30	Sala 1	Interval training Felix 00	Sala 1	Tonificación Felix 00	Sala 1	Ritmos Nelson 00	Sala 1	Tonificación Lucas 000	Sala 1	Ent.Funcional Manuel 000
14:30	Sala 2	C.Metabólico Tony 000	Sala 2	Ent.Funcional-Gap Romina 000	Sala 2	C.Metabólico Arturo 000	Sala 2	Arsenal Combat Romina 000		
14:30	Sala 4	Ciclo Lucas 000	Sala 4	Ciclo Tony 000	Sala 4	Ciclo Pedro 000	Sala 4	Ciclo Félix 000	Sala 4	Ciclo Tony 000
14:30	Piscina	Aquafit NIVEL 2 Alvaro 45'	Piscina	Aquafit NIVEL 2 Carla 45'			Piscina	Aquafit NIVEL 3 Tony 45'		
14:30	Sala 3	Jazz-Fit Nelson 00	Sala 3	Yoga Hatha 14:45h. Elsa	Sala 3	Pilates Carla	Sala 3	Urban Dance 1 Arturo 00		
14:30	Sala 5	Pilates 14:45h. Kelly	Sala 5	Kick box Arturo	Sala 5	Yoga Hatha 14:45h. Elsa	Sala 5	Yoga Hatha 14:45h. Elsa		
15:30	Sala 1	Step Felix 00	Sala 1	Aerobic Felix 00	Sala 1	Tonificación Nelson 0	Sala 1	Interval training Carla 00	Sala 3	Reed Post/Strech Macarena 15:00h.
15:30	Sala 2	Arsenal Global Lucas 00	Sala 2	Tonificación 45' Romina 000			Sala 2	Aerobic Felix 00	Sala 1	C.Metabólico Manuel 000
16:00			Sala 3	Reed.postural Alvaro	Sala 3	Pilates inic. Carla	Sala 3	Pilates Romina	Sala 3	S. Pélvico Macarena
17:00	Sala 1	Estiramientos Lucas	Sala 1	Interval training Carla 000	Sala 1	Ent. Funcional Tony 000	Sala 5	Hipopresivos 16:00h. Marta 30'		
17:00	Sala 3	Pilates nivel 2 Alvaro			Sala 3	Yoga Iyengar Elsa	Sala 3	Reed.postural Lucas		
17:00	Sala 4	Ciclo inic Tony 0			Sala 5	Kick box inic Antonio				
17:30	Sala 2	18:00h Danza Española Cecilia	Piscina	Aquafit NIVEL 2 Alvaro 45'	Piscina	Aquafit NIVEL 3 Alvaro 45'	Piscina	Perf. Natación Alvaro 45'	Sala 3	Pilates inic. Kelly
18:00	Sala 5	Yoga Hatha Elsa	Sala 2	Total Barre Carla 00	Sala 3	Meditación Elsa 30'	Sala 2	Estiramientos Carla	Sala 1	Tonificación Romina 000
18:30	Sala 1	Tonificación Mateo 000	Sala 1	Tonificación Pedro 00	Sala 1	Step Estilos Félix 00	Sala 1	GAP 45' 18:45h. Arturo 00		
18:30	Sala 3	Pilates Carmen	Sala 3	Yoga Hatha Erick	Sala 3	Pilates Lucas	Sala 3	Danza Española Cecilia	Sala 3	Pilates Kelly
18:30	Sala 4	Ciclo+Abd Slendy 000	Sala 4	Ciclo Gonzalo 000	Sala 2	Ballet clásico II Alicia (90')	Sala 5	Yoga Sivananda inic. Erick	Sala 2	Dance/Ritmos Deslandes 00
18:30	Piscina	Aquafit NIVEL 1 Mar 45'	Piscina	Natación inic. Miguel 45'	Piscina	Perf. Natación Miriam 45'	Piscina	Aquafit NIVEL2 Miguel 45'	Piscina	Aquafit NIVEL 2 Pedro 45'
19:00	Sala 5	Meditación Elsa 30'	Sala 5	Meditación Elsa 30'						
19:00	Sala 2	Ritmos latinos Carlos 00	Sala 2	Arsenal Global Mateo 000			Sala 2	Total Barre Carla 00	Sala 4	Ciclo Romina 000
19:15	Piscina	Aquafit NIVEL 2 Mar 45'			Sala 4	Ciclo Romina 000				
19:30	Sala 1	Interval training Mateo 000	Sala 1	Tai-chi Yolanda	Sala 1	Ent. Funcional Manuel 000	Sala 1	Zumba Yudeskia 00	Sala 1	G.A.P Mateo 000
19:30	Sala 3	Aerodance Félix 000	Sala 5	Yoga Hatha Elsa	Sala 3	Yoga Vinyasa Elsa	Sala 3	Tai-chi Yolanda		
19:30	Sala 4	Ciclo Pedro 000	Sala 4	Ciclo Pedro 000	Sala 5	Hipopresivos 30' Marta	Sala 4	Ciclo 19:45 Gonzalo 000		
19:30	Sala 5	Yoga Vinyasa Elsa	Sala 3	Pilates David	Piscina	Aquafit NIVEL 2 Miriam 45'	Piscina	Aquafit NIVEL 3 Mar 45'		
19:30			Piscina	Aquafit NIVEL 3 Mar 45'						
20:00	Sala 2	Ballet clásico Alicia	Sala 2	Dance Mateo 00	Sala 5	Estiramientos 30' Alicia	Sala 2	Tonificación Natalia 000	Sala 3	Estiramientos 30' Romina
20:00	Piscina	Aquafit NIVEL 3 Mar 45'			Sala 2	Arsenal Combat Romina 000	Sala 5	Kick box 20:15 Arturo		
20:30	Sala 1	Tonificación Pedro 000	Sala 1	Ent Funcional Pedro 000	Sala 1	Tonificación Slendy 000	Sala 1	Pilates inc Romina	Sala 1	Jazz Mateo 00
20:30	Sala 3	Zumba Yudeskia 00	Sala 3	Urban Dance 2 Arturo 00	Sala 3	Zumba Yudeskia 00	Sala 3	Abd/Strech 45' Miguel		
20:30	Sala 5	Pilates Jose	Sala 5	Yoga Hatha Elsa						
20:30			Piscina	Aquafit NIVEL 2 Mar 45'			Piscina	Perf. Natación Mar 45'		
21:00			Sala 2	Estiramientos Mateo 45'	Sala 2	G.A.P 45' Romina 000				

Hora	SABADO	
9:30	Sala 3 *	Meditación/Tai-chi Yolanda 90'
10:00	Sala 1	Interval training Kelly 00
10:00	Sala 2	Ballet clásico inic. Alicia
11:00	Sala 2	Ballet clásico Alicia
11:00	Sala 1	Arsenal Global Angel 000
11:00	Sala 4	Ciclo Kelly 000
11:00	Piscina	Aquafit NIVEL 2 Romina 45'
12:00	Sala 1	Tonificación Romina 000
12:00	Sala 2	Pilates inic. Kelly
12:00	Sala 5	ABD + stretch 45' Manu
12:15	Sala 3	Pilates Angel
13:00	Sala 2	Ritmos Latinos Marcio 00
18:00	Sala 4	Ciclo Miguel A 00
19:00	Sala 1	Tonificación Miguel A 00
19:00	Sala 3	Yoga Iyengar Marta

Hora	DOMINGO	
10:30	Sala 3	Pilates Deslandes
10:30	Piscina	Aquafit 45' Slendy/Pedro/Romina
11:30	Sala 3	Yoga Ashtanga Deslandes
11:30	Sala 4	Ciclo Miguel 000
11:30	Sala 1	Arsenal global 00 Slendy/Pedro/Romina
12:30	Sala 2	Tonificación Miguel 00
12:30	Sala 3	Ritmos Deslandes 00

*1er y 2º sábado de cada mes

RUNNING CLUB

MARTES	
exterior	Running Club Manuel 11:00
JUEVES	
exterior	Running Club Miguel Angel 19:30
SABADO	
exterior	Running Club Manuel 11:00

NIVEL DE LA ACTIVIDAD

0	INT BAJA
00	INT MEDIA
000	INT ALTA



CICLO 45 MIN

	Senior
	Fitness acuático
	Natación
	Cardiovascular
	Tonificación
	Cuerpo y mente

ARSENAL
femenino