

# HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS A PARTIR DEL 02 DE ENERO DEL 2019

Hora	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
7:15	Sala 1	C.Metabólico Romina	Sala 4	Ciclo Stendy	Sala 1	G.A.P Pedro 000	Sala 4	Ciclo Pedro	Sala 1	Arsenal Global Pedro
7:30			Sala 3	Pilates Carla	Sala 3	7:15h.Yoga Iyengar Carmen J.	Sala 3	Pilates Carla	Sala 1	8:15h. Estiramientos 30' Pedro
8:15	Sala 2	45' Jumping + Tono Romina	Sala 1	45' Tonificación Stendy 00	Sala 1	C.Metabólico Pedro	Sala 1	8:00h.Ent.Suspensión 30' Manuel	Sala 2	8:45h. Jumping + Tono 45' Pedro
9:30	Sala 5	Yoga Vinyasa Sara	Sala 1	9:00h. Ent.Suspensión 30' David	Sala 1	Arsenal Global Carla	Sala 1	8:30h. Kick Box Arturo	Sala 1	Interval Training Stendy
9:30	Sala 2	Ballet Clásico Alicia	Sala 2	45' Jumping David	Sala 2	Danza Urbana Arturo	Sala 1	G.A.P Stendy 000	Sala 2	Aeróbic Félix
9:30	Sala 3	Tai-Chi Yolanda	Sala 3	Pilates inic. Cristian	Sala 3	Tai-chi Yolanda	Piscina	Perf. Natación Sandra 45'		
9:30	Sala 1	Ent.Funcional David	Sala 1	Kick Box Arturo	Sala 5	Pilates Avanzado David	Sala 2	Estiramientos David	Sala 5	Yoga Vinyasa Sara
9:30	Piscina	Aqua.Metabólico Miguel 45'			Piscina	Perf. Natación Miguel 45'	Sala 3	Pilates Esther	Piscina	Aqua.Metabólico Miguel 45'
10:30	Sala 1	Tonificación David 00	Sala 1	Ent.Funcional Manuel 000	Sala 4	9:30h. Ciclo Félix	Sala 2	Total Barre Carla	Sala 1	G.A.P Félix 00
10:30					Sala 1	Tonificación Félix 00	Sala 1	Arsenal Global David		
10:30	Sala 2	Pilates Terapéutico Lucas	Sala 2	Total Barre Carla	Sala 2	Ritmos Latinos Yudeskia	Sala 5	Abdomen Terapéutico Esther	Sala 2	Jazz Ana
10:30	Sala 3	Pilates Carla	Sala 3	Reed.Post /S.Pélvico Cristian	Sala 3	Estiramientos David	Sala 3	D.Contemporánea Mateo	Sala 3	Pilates Erick
10:30	Piscina	AquaFit NIVEL 2 Miguel 45'	Piscina	AquaFit NIVEL 1 David 45'	Piscina	Aqua running Miguel 45'	Piscina	Aqua.Metabólico Arturo 45'	Piscina	AquaFit NIVEL 2 Miguel 45'
11:30	Sala 1	Arsenal Global David	Sala 1	Fitness Senior David	Sala 2	Jumping + Tono Lucas	Sala 1	Fitness Senior David	Sala 5	Yoga Erick
11:30	Sala 2	Ritmos Latinos Marcio	Sala 2	Zumba Dani	Sala 1	Aeróbic Félix	Sala 2	G.A.P Mateo 00	Sala 2	Ballet Clásico Inic. Ana
11:30	Sala 3	Yoga Hatha Sara	Sala 3	Pilates Carla	Sala 3	Reed.Postural Marta G.	Sala 3	Flamenco Mario	Sala 1	Fitness Senior Nelson
11:30	Piscina	AquaFit NIVEL 1 Miguel 45'	Piscina	Natación Terapéutica Sandra 45'	Piscina	AquaFit NIVEL 2 Miguel 45'	Piscina	Natación Terapéutica Sandra 45'	Piscina	AquaFit NIVEL 2 Romina 45'
12:30	Sala 1	Aeróbic Félix	Sala 1	Tonificación Lucas 00	Sala 1	Arsenal Global Pedro	Sala 1	Tren Superior Carla 00		
12:30	Sala 3	Estiramientos David	Sala 3	Yoga Sivananda inic. Erick	Sala 3	Pilates inic. Carla	Sala 3	Yoga Hatha Erick	Sala 2	Dance Style Nelson
12:30			Sala 2	Sevillanas Mario	Sala 2	Bollywood Suresh				
13:30	Sala 1	Tonificación Carla 000	Sala 1	Ent.Funcional/Suspensión Carla						
13:30			Sala 3	45' Estiramientos Lucas	Sala 1	30' G.A.P Manuel 00				
14:00	Sala 2	30' Jumping David			Sala 1	30' Ent.Suspensión Manuel			Sala 1	30' Ent.Suspensión Manuel
14:30			Sala 3	Ent.Funcional Félix	Sala 1	Ritmos Latinos Nelson	Sala 2	Tonificación Lucas 000	Sala 1	Ent.Funcional Manuel
14:30	Sala 2	C.Metabólico Tony	Sala 2	Jumping + Tono Romina	Sala 2	C.Metabólico Arturo	Sala 1	C.K.B Romina		
14:30	Sala 4	Ciclo Lucas	Sala 4	Ciclo Tony	Sala 4	Ciclo Pedro	Sala 4	Ciclo Félix	Sala 4	Ciclo Tony
14:30	Piscina	AquaFit NIVEL 2 Elena 45'	Piscina	AquaFit NIVEL 2 Carla 45'			Piscina	Aqua Metabólico Tony 45'		
14:30	Sala 3	Dance Style Nelson	Sala 5	14:45h. Yoga Vinyasa Inter. Reina	Sala 3	Pilates Carla	Sala 3	Danza Urbana Arturo		
14:30	Sala 5	14:45h. Pilates Kelly	Sala 1	Kick Box Arturo			Sala 5	14:45h. Yoga Vinyasa Inter. Reina		
15:30	Sala 1	Step Félix	Sala 1	Aeróbic Félix	Sala 2	Tonificación Nelson 00	Sala 1	Interval Training Carla	Sala 3	15:00h.Reed Post/Estira Kelly
15:30	Sala 2	Arsenal Global Lucas	Sala 2	45' Tonificación Romina 000	Sala 1	30' Ent.Suspensión Pedro	Sala 2	Aeróbic Félix	Sala 2	Tonificación Manuel 000
16:00			Sala 3	Reed.Postural Alvaro	Sala 3	Pilates inic. Carla	Sala 3	Pilates Romina	Sala 3	30' Suelo Pélvico Kelly
17:00	Sala 3	Estiramto/Reed.Postural Lucas	Sala 2	Interval Training Carla	Sala 2	Ent. Funcional Tony	Sala 5	16:00h.Hipopresivos 30' Marta	Sala 3	16:30h. Hipopresivos 30' Kelly
17:00			Sala 1	Pilates Romina	Sala 3	Yoga Hatha Reina	Sala 3	Reed.Postural Lucas		
17:00	Sala 4	Ciclo Tony			Sala 1	Kick Box inic Antonio				
17:30	Sala 2	18:00h Sevillanas Cecilia	Piscina	AquaFit NIVEL 2 Alvaro 45'	Piscina	AquaFit NIVEL 2 Elena 45'	Piscina	Perf. Natación Alvaro 45'	Sala 3	Pilates inic. Kelly
18:00	Sala 5	Yoga Hatha Inic. Reina	Sala 2	Total Barre Carla	Sala 3	30' Meditación Reina	Sala 2	Estiramientos Carla	Sala 2	Tonificación Romina 000
18:30	Sala 1	Tonificación Mateo 000	Sala 1	Tonificación Pedro 00	Sala 1	Step Félix	Sala 1	18:45h. G.A.P 45' Arturo 000	Sala 1	30' Ent.Suspensión 18:00h. Pedro
18:30	Sala 3	Pilates Alvaro	Sala 3	Yoga Hatha Erick	Sala 3	Pilates Lucas	Sala 3	Danza Española Cecilia	Sala 3	Pilates Kelly
18:30	Sala 4	Ciclo+Abd Stendy	Sala 4	Ciclo Miguel	Sala 2	Ballet Clásico II 90' Alicia	Sala 5	Yoga Sivananda inic. Erick	Sala 1	Ritmos Latinos Yamileth
18:30	Piscina	AquaFit NIVEL 1 Mar 45'	Piscina	Natación inic. Alvaro 45'	Piscina	Perf. Natación Elena 45'	Piscina	AquaFit NIVEL2 Alvaro 45'	Piscina	AquaFit NIVEL 2 Pedro 45'
19:00	Sala 5	30' Meditación Reina	Sala 2	Arsenal Global Mateo	Sala 5	18:30h. Estiramientos David	Sala 2	Total Barre Carla	Sala 4	Ciclo Romina
19:00	Sala 2	Ritmos Latinos Dani	Sala 5	30' Meditación Sara						
19:15	Piscina	AquaFit NIVEL 2 Mar 45'	Sala 1	19:30h. Tai-Chi Yolanda	Sala 4	19:30h. Ciclo Félix				
19:30	Sala 1	Interval Training Mateo	Sala 5	Yoga Hatha Sara	Sala 1	Ent. Funcional Manuel	Sala 3	Tai-Chi Yolanda		
19:30	Sala 4	Ciclo Félix	Sala 4	Ciclo Pedro	Sala 3	Yoga Vinyasa Sara	Sala 4	Ciclo Gonzalo		
19:30	Sala 5	Yoga Vinyasa Reina	Sala 3	Pilates David	Sala 5	30' Hipopresivos Marta	Piscina	Aqua.Metabólico Mar 45'	Sala 1	G.A.P Mateo 000
19:30			Piscina	AquaFit NIVEL 2 Mar 45'	Piscina	Aqua.Metabólico Elena 45'	Sala 1	Zumba Yudeskia	Sala 3	90' Yoga Ashtanga Deslandes
20:00	Sala 2	Ballet Clásico Alicia	Sala 2	Dance Mateo	Sala 5	30' Estiramientos Alicia	Sala 2	Tonificación Miguel 00	Sala 2	Arsenal Global Romina
20:00	Piscina	Aqua.Metabólico Mar 45'			Sala 2	C.K.B Romina				
20:30	Sala 5	Pilates Terapéutico David	Sala 1	Ent Funcional Pedro	Sala 1	Tonificación Stendy 00	Sala 3	Pilates inic. Romina	Sala 1	Jazz Lírico Mateo
20:30	Sala 3	Zumba Yudeskia	Sala 3	Danza Urbana Arturo	Sala 3	Zumba Yudeskia	Sala 1	Kick Box Arturo		
20:30	Sala 1	30' Tonificación Dani 000	Piscina	AquaFit NIVEL 1 Mar 45'	Piscina	Natación Terapéutica Elena 45'	Piscina	Perf. Natación Mar 45'		
21:00	Sala 1	30' Ent. Suspensión Dani	Sala 2	45' Estiramientos Mateo	Sala 2	45' G.A.P Romina 000				

Hora	SABADO	
9:30	Sala 3 *	* Meditación/Tai-Chi Yolanda 90'
10:00	Sala 1	Interval Training Kelly
10:00	Sala 2	Ballet Clásico Inic. Alicia
11:00	Sala 2	Ballet Clásico Alicia
11:00	Sala 1	Arsenal Flow Kelly 000
11:00	Sala 4	Ciclo Marta G.
11:00	Piscina	AquaFit Romina 45'
12:00	Sala 1	Tonificación Marta G. 000
12:00	Sala 2	Pilates inic. Kelly
12:15	Sala 3	Pilates Romina
13:00	Sala 2	Ritmos Latinos Marcio
18:00	Sala 4	Ciclo Sofia
19:00	Sala 1	Tonificación Sofia 000
19:00	Sala 3	Yoga Iyengar Carmen J.

\* 1º y 2º sábado de cada mes

Hora	DOMINGO	
10:30	Sala 3	Pilates Deslandes
10:30	Piscina	AquaFit 45' Sofia
11:30	Sala 3	Yoga Ashtanga Deslandes
11:30	Sala 4	Ciclo Natalia
11:30	Sala 1	Interval Training Sofia
12:30	Sala 2	Tonificación Natalia 00
12:30	Sala 1	Ritmos Deslandes
13:30	Sala 1	30' Estiramientos Deslandes

**NIVEL DE INTENSIDAD DE LA ACTIVIDAD**

0	INT BAJA
00	INT MEDIA
000	INT ALTA



**CICLO 45 MIN**



	Senior
	Fitness acuático
	Natación
	Cardiovascular
	Tonificación
	Cuerpo y mente
	Ciclo