

# HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS A PARTIR DEL 02 DE ABRIL DEL 2018

Hora	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			Hora	SABADO		
7:15	Sala 1	C.Metabólico Romina 000		Sala 4	Ciclo Slendy		Sala 1	G.A.P Pedro 000		Sala 4	Ciclo Pedro		Sala 1	Arsenal Global Pedro 000	9:30	Sala 3*	Meditación/Tai-Chi Yolanda 90'		
7:30				Sala 3	Pilates Carla		Sala 3	7:15h.Yoga Iyengar Marta		Sala 3	Pilates Carla		Sala 1	8:15h. Estiramientos 30' Pedro	10:00	Sala 1	Interval Training Kelly 00		
8:15	Sala 2	45' Jumping Romina 00		Sala 1	45' Tonificación Slendy 00		Sala 1	C.Metabólico Pedro 000		Sala 1	8:00h.Ent.Suspensión 30' Manuel 00		Sala 2	8:45h. Jumping 45' Pedro 00	10:00	Sala 2	Ballet Clásico inic. Alicia		
9:30				Sala 1	9:00h. Ent.Suspensión 30' David 00		Sala 1	Arsenal Global Carla 0		Sala 1	8:30h. Kick Box Arturo		Sala 1	Interval Training Slendy 00	11:00	Sala 2	Ballet Clásico Alicia		
9:30	Sala 2	Ballet Clásico Alicia		Sala 2	Jumping David 00		Sala 2	Danza Urbana 1 Arturo 00		Sala 1	G.A.P Slendy 000		Sala 2	Aeróbic Félix 00	11:00	Sala 1	Arsenal Global Kelly 000		
9:30	Sala 3	Tai-Chi Yolanda		Sala 3	Pilates inic. Carmen		Sala 3	Tai-chi Yolanda							11:00	Sala 4	Ciclo Cristian		
9:30	Sala 1	Ent.Funcional David 000		Sala 1	Kick Box Arturo		Sala 4	Ciclo David		Sala 2	Estiramientos David				11:00	Piscina	Aquafit Romina 45'		
9:30	Piscina	Aqua.Metabólico Miguel 45'					Piscina	Perf. Natación Elena 45'		Sala 3	Pilates Carmen		Piscina	Aqua.Metabólico Miguel 45'	12:00	Sala 1	Tonificación Cristian 000		
10:30	Sala 1	Tren Superior David 000		Sala 1	Ent.Funcional Carla 000					Sala 2	Total Barre Carla 00		Sala 1	G.A.P Félix 00	12:00	Sala 2	Pilates inic. Kelly		
10:30							Sala 1	Tonificación Félix 00		Sala 1	Arsenal Global David 00				12:15	Sala 3	Pilates Romina		
10:30	Sala 2	Pilates inic. Lucas		Sala 2	Total Barre Elena		Sala 2	Ritmos Latinos Yudeskia 00		Sala 5	Abdomen Terpéutico Carmen		Sala 2	Jazz Ana 00	13:00	Sala 2	Ritmos Latinos Marcio 000		
10:30	Sala 3	Pilates Carla		Sala 3	Reed.Post./S.Pélvico Carmen		Sala 3	Estiramientos David		Sala 3	D.Contemperánea Mateo 00		Sala 3	Pilates Erick	18:00	Sala 4	Ciclo Cristian		
10:30	Piscina	Aquafit NIVEL 2 Miguel 45'		Piscina	Aquafit NIVEL 1 David 45'		Piscina	Aqua running Elena 45'		Piscina	Aqua.Metabólico Elena 45'		Piscina	Aquafit NIVEL 2 Miguel 45'	19:00	Sala 1	Tonificación Cristian 00		
11:30	Sala 1	Arsenal Global David 0		Sala 1	Fitness Senior David 0		Sala 2	30' Jumping / 30' Tonificación Lucas 000		Sala 1	Fitness Senior David 0		Sala 1	Step Félix 00	19:00	Sala 3	Yoga Iyengar Marta		
11:30	Sala 2	Ritmos Latinos Marcio 00		Sala 2	Zumba Cristian 00		Sala 1	Aeróbic inic. Félix 00		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 Carmen		Sala 3	Pilates Fer		Sala 3	Fitness Senior Cristian 0					
11:30	Piscina	Aquafit NIVEL 2 Miguel 45'		Piscina	Natación Arsenal Elena 45'		Piscina	Aquafit NIVEL 2 Elena 45'		Piscina	Natación Arsenal Elena 45'		Piscina	Aqua.Metabólico Romina 45'		Hora	DOMINGO		
12:00				Sala 5	30' Estiramientos Manuel		Sala 2	12:30H. Sevillanas Elisa					Sala 5	11:30H. Yoga Erick	10:30	Sala 3	Pilates Deslandes		
12:30	Sala 1	Aeróbic Félix 00		Sala 1	Tonificación Lucas 00		Sala 1	Arsenal Global Pedro 00		Sala 1	Tren Superior Carla 00		Sala 3	Danza Española Cecilia	10:30	Piscina	Aquafit Cristian 45'		
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 00	11:30	Sala 3	Yoga Ashtanga Deslandes		
13:30	Sala 1	Tonificación Carla 000		Sala 1	Ent.Funcional/Suspensión Carla 000		Sala 2	G.A.P Nelson 00							11:30	Sala 4	Ciclo Cristian		
13:30				Sala 3	45' Estiramientos Lucas										11:30	Sala 1	Interval Training 00 Natalia		
14:00	Sala 2	30' Jumping David 00					Sala 1	30' Ent.Suspensión Inic. Manuel 00					Sala 1	30' Ent.Suspensión Manuel 00	12:30	Sala 2	Tonificación Cristian 00		
14:30	Sala 1	Tonificación 30' Suspensión 30' Félix 000		Sala 3	Ent.Funcional Félix 000		Sala 1	Ritmos Latinos Nelson 00		Sala 2	Tonificación Lucas 000		Sala 1	Ent.Funcional Manuel 000	12:30	Sala 1	Ritmos Deslandes 00		
14:30	Sala 2	C.Metabólico Tony 000		Sala 2	30' Jumping/ 30' Arsenal Global Romina 00		Sala 2	C.Metabólico Arturo 000		Sala 1	C.K.B Romina 00				*1er y 2º sabado de cada mes				
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 Carla 45'					Piscina	Aqua.Metabólico Tony 45'								
14:30	Sala 3	Dance Style Nelson 00		Sala 5	14:45h. Yoga Vinyasa inter. Reina		Sala 3	Pilates Carla		Sala 3	Danza Urbana 1 Arturo 00								
14:30	Sala 5	14:45h. Pilates Kelly		Sala 1	Kick Box Arturo					Sala 5	14:45h. Yoga Hatha Reina								
15:30	Sala 1	Step Félix 00		Sala 2	Aeróbic Félix 00		Sala 2	Tonificación Nelson 0		Sala 1	Interval Training Carla 00		Sala 3	15:00h.Reed Post/Estría Kelly					
15:30	Sala 2	Arsenal Global Lucas 00		Sala 1	45' Tonificación Romina 000		Sala 1	30' Ent.Suspensión Pedro 00		Sala 2	Aeróbic Félix 00		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 1	Estiramientos Lucas		Sala 1	Interval Training Carla 000		Sala 2	Ent. Funcional Tony 000		Sala 5	16:00h.Hipopresivos 30' Marta		Sala 3	16:30h. Hipopresivos 30' Kelly					
17:00	Sala 3	Pilates Alvaro					Sala 3	Yoga Hatha Reina		Sala 3	Reed.Postural Lucas								
17:00	Sala 4	Ciclo inic 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 Miguel 45'		Piscina	Perf. Natación Alvaro 45'		Sala 3	Pilates inic. Kelly					
18:00	Sala 5	Yoga Hatha Inic. Reina		Sala 2	Total Barre Carla 00		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 Cristian		Sala 1	18:45h. G.A.P 45' Arturo 000		Sala 1	30' Ent.Suspensión 18:00h. Pedro 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		Sala 4	Ciclo Gonzalo		Sala 2	Ballet Clásico II 90' Alicia		Sala 5	Yoga Sivananda inic. Erick		Sala 1	Ritmos Latinos Deslandes 00					
18:30	Piscina	Aquafit NIVEL 1 Mar 45'		Piscina	Natación inic. Alvaro 45'		Piscina	Perf. Natación Miguel 45'		Piscina	Aquafit NIVEL2 Miguel 45'		Piscina	Aquafit NIVEL 2 Pedro 45'					
19:00	Sala 5	30' Meditación Reina		Sala 2	Arsenal Global Mateo 000		Sala 5	18:30H. Estiramientos David		Sala 2	Total Barre Carla 00		Sala 4	Ciclo Romina					
19:00	Sala 2	Ritmos Latinos Cristian 00		Sala 5	30' Meditación Sara														
19:15	Piscina	Aquafit NIVEL 2 Mar 45'		Sala 1	19:30h. Tai-Chi Yolanda		Sala 4	Ciclo Romina											
19:30	Sala 1	Interval Training Mateo 000		Sala 5	Yoga Hatha Sara		Sala 1	Ent. Funcional Manuel 000		Sala 3	Tai-Chi Yolanda		Sala 2	30' Jumping / 30' Tonificación Deslandes 00					
19:30	Sala 4	Ciclo Félix		Sala 4	Ciclo Pedro		Sala 3	Yoga Vinyasa Sara		Sala 4	Ciclo Gonzalo		Sala 1	G.A.P Mateo 000					
19:30	Sala 5	Yoga Vinyasa Reina		Sala 3	Pilates David		Sala 5	30' Hipopresivos Marta		Piscina	Aqua.Metabólico Mar 45'		Sala 5	Danza Del Vientre Crystal 0					
19:30				Piscina	Aqua.Metabólico Mar 45'		Piscina	Aqua.Metabólico Arturo 45'		Sala 1	Zumba Yudeskia 00								
20:00	Sala 2	Ballet Clásico Alicia		Sala 2	Dance Mateo 00		Sala 5	30' Estiramientos Alicia		Sala 2	Tonificación Instructor 000		Sala 3	Arsenal Global / Estira. Romina 0					
20:00	Piscina	Aqua.Metabólico Mar 45'					Sala 2	C.K.B Romina 000											
20:30	Sala 5	Pilates Terapéutico David		Sala 1	Ent Funcional Pedro 000		Sala 1	Tonificación Slendy 000		Sala 3	Pilates inc Romina		Sala 2	Yoga Ashtanga Deslandes					
20:30	Sala 3	Zumba Yudeskia 00		Sala 3	Danza Urbana 2 Arturo 00		Sala 3	Zumba Yudeskia 00		Sala 1	Kick Box Arturo		Sala 1	Jazz Lírico Mateo 00					
20:30										Piscina	Perf. Natación Mar 45'								
20:30	Sala 1	30' Tonificación Félix 000		Piscina	Aquafit NIVEL 2 Mar 45'		Piscina	Natación Terapéutica Manuel 45'		Sala 5	G.A.P / Estira. Miguel 00								
21:00	Sala 1	30' Ent. Suspensión Félix 00		Sala 2	45' Estiramientos Mateo		Sala 2	45' G.A.P Romina 000											

### RUNNING CLUB

JUEVES	
exterior	Running Club Miguel 19:30

### NIVEL DE LA ACTIVIDAD

0	INT BAJA
00	INT MEDIA
000	INT ALTA



CICLO 45 MIN

ARSENAL *femenino*

■	Senior
■	Fitness acuático
■	Natación
■	Cardiovascular
■	Tonificación
■	Cuerpo y mente
■	Ciclo