

HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS A PARTIR DEL 08 DE ENERO DEL 2018

Hora	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
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					
7:30			Sala 3	Pilates Carla	Sala 3	7:15h. Yoga Iyengar Marta	Sala 3	Pilates Carla	Sala 1	8:15h. Estiramientos 30' Pedro					
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					
9:30			Sala 2	C. Metabólico David 000	Sala 1	Arsenal Global Carla 0	Sala 1	8:30h. Kick Box Arturo	Sala 1	Interval Training Slendy 00					
9:30	Sala 2	Ballet Clásico Alicia	Sala 1	Kick Box Arturo	Sala 2	Danza Urbana 1 Arturo 00	Sala 1	G.A.P Slendy 000	Sala 2	Aeróbic Félix 00					
9:30	Sala 3	Tai-Chi Yolanda	Sala 3	Pilates inic. Carmen	Sala 3	Tai-chi Yolanda									
9:30	Sala 1	Ent. Funcional David 000			Sala 4	Ciclo David	Sala 2	Estiramientos David							
9:30	Piscina	Aqua. Metabólico Miguel 45'			Piscina	Perf. Natación Elena 45'	Sala 3	Pilates Carmen	Piscina	Aqua. Metabólico Miguel 45'					
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					
10:30					Sala 1	Tonificación Félix 00	Sala 1	Arsenal Global David 0							
10:30	Sala 2	Pilates inic. Lucas	Sala 2	Total Barre inic. Deslandes 0	Sala 2	Ritmos Latinos Yudeskia 00	Sala 5	Abdomen Terapéutico Carmen	Sala 2	Jazz Ana 00					
10:30	Sala 3	Pilates Carla	Sala 3	Reed. Post /S. Pélvico Carmen	Sala 3	Estiramientos David	Sala 3	D. Contemporánea Mateo 00	Sala 3	Pilates Erick					
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'					
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 Félix 00					
11:30	Sala 2	Ritmos Latinos Marcio 00	Sala 2	Danza. Española Erick	Sala 2	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	Natación Arsenal Elena 45'	Piscina	AquaFit NIVEL 2 Elena 45'	Piscina	Natación Arsenal Elena 45'	Sala 5	Yoga Erick					
12:00			Sala 5	30' Estiramientos Manuel	Sala 2	12:30h. Total Barre Elena	Sala 2	12:30h. Jumping David 00							
12:30	Sala 1	Aeróbic Félix 00	Sala 1	Tonificación Lucas 00	Sala 1	Ent. Funcional Pedro 00	Sala 1	Tren Superior Carla 00	Sala 3	Flamenco Cecilia					
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					
13:30	Sala 1	Tonificación Carla 000	Sala 1	Ent. Funcional/Suspensión Carla 000	Sala 2	G.A.P Nelson 00									
13:30	Sala 2	13:45h. Jumping 45' David 00	Sala 3	45' Estiramientos Lucas											
14:00					Sala 1	30' Ent. Suspensión Manuel 00			Sala 1	30' Ent. Suspensión Manuel 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					
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 000							
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	Natación Arsenal Alvaro 45'	Piscina	AquaFit NIVEL 2 Carla 45'			Piscina	Aqua. Metabólico Tony 45'							
14:30	Sala 3	Dance Style Nelson 00	Sala 5	14:45h. Yoga Hatha 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 2	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/Estira Kelly					
15:30	Sala 1	Arsenal Global Lucas 00	Sala 1	45' Tonificación Romina 000	Sala 1	30' Ent. Suspensión Romina 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 Danza Española 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 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	Dance Style Deslandes 00					
18:30	Piscina	AquaFit NIVEL 1 Mar 45'	Piscina	Natación inic. Miguel 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 2	Total Barre Carla 00	Sala 4	Ciclo Romina					
19:00	Sala 2	Ritmos Latinos Iñaki 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	Jumping 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 Cristian 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							
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'			Sala 5	Abdomen/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									

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 Kelly 000	
11:00	Sala 4	Ciclo Cristian	
11:00	Piscina	AquaFit Romina 45'	
12:00	Sala 1	Tonificación Cristian 000	
12:00	Sala 2	Pilates inic. Kelly	
12:15	Sala 3	Pilates Romina	
13:00	Sala 2	Ritmos Latinos Marcio 000	
18:00	Sala 4	Ciclo Cristian	
19:00	Sala 1	Tonificación Cristian 00	
19:00	Sala 3	Yoga Iyengar Marta	

*1er y 2º sábado de cada mes

RUNNING CLUB

MIÉRCOLES	
exterior	Running Club Manuel 14:30
JUEVES	
exterior	Running Club Miguel 19:30
SABADO	
exterior	Running Club Noel 11:00

NIVEL DE LA ACTIVIDAD

	INT BAJA
	INT MEDIA
	INT ALTA



CICLO 45 MIN

ARSENAL

femenino

	Senior
	Fitness acuático
	Natación
	Cardiovascular
	Tonificación
	Cuerpo y mente
	Ciclo