

HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS A PARTIR DEL 03 DE SEPTIEMBRE 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 Carmen J.	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 5	Yoga Vinyasa Sara	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 000
9:30	Sala 2	Ballet Clásico Alicia	Sala 2	Jumping David 00	Sala 2	Danza Urbana I Arturo 00	Sala 1	G.A.P Slendy 000	Sala 2	Aerobic Félix 00
9:30	Sala 3	Tai-Chi Yolanda	Sala 3	Pilates Inc. Carmen	Sala 3	Tai-chi Yolanda	Piscina	Perf. Natación Elena 45'		
9:30	Sala 1	Ent.Funcional David 000	Sala 1	Kick Box Arturo	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 inc. Lucas	Sala 2	Total Barre Elena	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 2	30' Jumping / 30' Tonificación Lucas 000	Sala 1	Fitness Senior David 0		
11:30	Sala 2	Ritmos Latinos Marcio 00	Sala 2	Zumba Dani 00	Sala 1	Aerobic Inc. Félix 00	Sala 2	G.A.P Mateo 00	Sala 2	Ballet Clásico Inc. Ana
11:30	Sala 3	Yoga Hatha Sara	Sala 3	Pilates Carla	Sala 3	Reed.Postural Carmen			Sala 1	Fitness Senior Nelson 0
11:30	Piscina	AquaFit NIVEL 1 Miguel 45'	Piscina	Natación Terapéutica Elena 45'	Piscina	AquaFit NIVEL 2 Elena 45'	Piscina	Natación Terapéutica Elena 45'	Piscina	Aqua.Metabólico Romina 45'
12:00			Sala 5	30' Estiramientos Manuel					Sala 5	11:30H. Yoga Erick
12:30	Sala 1	Aerobic Félix 00	Sala 1	Tonificación Lucas 00	Sala 1	Arsenal Global Pedro 00	Sala 1	Tren Superior Carla 00	Sala 3	Danza Española Mario
12:30	Sala 3	Estiramientos David	Sala 3	Yoga Sivananda Inc. Erick	Sala 3	Pilates inc. Carla	Sala 3	Yoga Hatha Erick	Sala 2	Dance Style Nelson 00
12:30			Sala 2	Sevillanas Mario	Sala 2	Bollywood Suresh				
13:30	Sala 1	Tonificación Carla 000	Sala 1	Ent.Funcional/Suspensión Carla 000						
13:30			Sala 3	45' Estiramientos Lucas						
14:00	Sala 2	30' Jumping David 00			Sala 1	30' Ent.Suspensión Inc. Manuel 00			Sala 1	30' Ent.Suspensión Manuel 00
14:30			Sala 3	Ent.Funcional Félix 000	Sala 1	Ritmos Latinos Nelson 000	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	Nat. Estilos Avanzado Miguel 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 Vinyasa inter. Reina	Sala 3	Pilates Carla	Sala 3	Danza Urbana 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 1	Aerobic Félix 00	Sala 2	Tonificación Nelson 0	Sala 1	Interval Training Carla 00	Sala 3	15:00h.Reed Post/Estira Kelly
15:30	Sala 2	Arsenal Global Lucas 00	Sala 2	45' G.A.P Romina 000	Sala 1	30' Ent.Suspensión Pedro 00	Sala 2	Aerobic Félix 00	Sala 2	Tonificación Manuel 000
16:00			Sala 3	Reed.Postural Alvaro	Sala 3	Pilates inc. Carla	Sala 3	Pilates Romina	Sala 3	30' Suelo Pélvico Kelly
17:00	Sala 1	Estiramto/Reed.Postural Lucas	Sala 2	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 4	Ciclo Tony	Sala 1	Pilates Romina	Sala 3	Yoga Hatha Reina	Sala 3	Reed.Postural Lucas		
17:00					Sala 1	Kick Box inc 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 inc. Kelly
18:00	Sala 5	Yoga Hatha Inc. 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 Félix	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 Instructor	Sala 2	Ballet Clásico II 90' Alicia	Sala 5	Yoga Sivananda inc. Erick	Sala 1	Ritmos Latinos Yamileth 00
18:30	Piscina	AquaFit NIVEL 1 Mar 45'	Piscina	Natación inc. Alvaro 45'	Piscina	Perf. Natación Miguel 45'	Piscina	AquaFit NIVEL2 Alvaro 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	Bollywood Suresh	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 000	Sala 5	Yoga Hatha Sara	Sala 1	Ent. Funcional Manuel 000	Sala 3	Tai-Chi Yolanda		
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'		
19:30			Piscina	AquaFit NIVEL 2 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 Miguel 000	Sala 2	Arsenal Global/ Estiramt. 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 3	90' Yoga Ashtanga Deslandes
20:30	Sala 3	Zumba Yudeskia 00	Sala 3	Danza Urbana Arturo 00	Sala 3	Ritmos Latinos Yudeskia 00	Sala 1	Kick Box Arturo	Sala 1	Jazz Lírico Mateo 00
20:30	Sala 1	30' Tonificación Félix 000	Piscina	AquaFit NIVEL 1 Mar 45'	Piscina	Natación Terapéutica Manuel 45'	Piscina	Perf. Natación Mar 45'		
21:00	Sala 1	30' Ent. Suspensión Félix 00	Sala 2	45' Estiramientos Mateo	Sala 2	45' G.A.P Romina 000				

Hora	SÁBADO	
9:30	Sala 3'	Meditación/Tai-Chi Yolanda 90'
10:00	Sala 1	Interval Training Kelly 00
10:00	Sala 2	Ballet Clásico inc. Alicia
11:00	Sala 2	Ballet Clásico Alicia
11:00	Sala 1	Arsenal Flow Kelly 000
11:00	Sala 4	Ciclo Marta
11:00	Piscina	AquaFit Romina 45'
12:00	Sala 1	Tonificación Marta 000
12:00	Sala 2	Pilates inc. Kelly
12:15	Sala 3	Pilates Romina
13:00	Sala 2	Ritmos Latinos Marcio 000
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 00 Sofia
12:30	Sala 2	Tonificación Natalia 00
12:30	Sala 1	Ritmos Deslandes 00
13:30	Sala 1	30' Estiramientos Deslandes

RUNNING CLUB

JUEVES

exterior	Runing Club Miguel 19:00
----------	--------------------------

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