



ACTIVIDADES FITNESS ADULTO 2017-2018



V.5

LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES	
9:30	CICLO S.C	9:30	CICLO VIRTUAL S.C	9:30	CICLO S.C	9:30	CICLO S.C	9:30	CICLO S.C
9:30	BODYPUMP S.1	9:30	AEROSAMBA S.1	9:30	BODYPUMP S.1	9:30	STEP S.1	9:30	PILATES S.3
10:30	CICLO VIRTUAL S.C	9:30	PILATES S.3	10:30	CICLO VIRTUAL S.C	10:30	CICLO S.C	10:30	C.AEROBICO S.1
10:30	C.AEROBICO S.1	10:30	CICLO S.C	10:30	HIPOPRESIVOS S.1	10:30	AEROSAMBA S.1		
10:30	PILATES S.3	10:30	ESPALDA SANA S.3	10:30	PILATES S.3	10:30	PILATES S.3		
11:30	ABDOMEN EXP. S.1	11:30	YOGA S.3	11:30	GAP EXPRESS S.1	11:30	YOGA S.3		
		13:00	CICLO VIRTUAL S.C			13:00	CICLO VIRTUAL S.C		
TARDE									
15:15	CICLO VIRTUAL S.C	17:15	CICLO VIRTUAL S.C	15:15	CICLO VIRTUAL S.C	17:15	CICLO VIRTUAL S.C	15:15	CICLO VIRTUAL S.C
18:00	CICLO VIRTUAL S.C	18:00	CICLO S.C	18:00	CICLO S.C	18:00	AEROSAMBA S.1	18:00	C.AEROBICO S.1
18:00	STEP S.1	18:00	PILATES S.3	19:00	CICLO VIRTUAL S.C	19:00	CICLO S.C	19:00	CICLO S.C
19:00	CICLO S.C	19:00	CICLO S.C	19:00	AEROSAMBA S.1	19:00	BODYPUMP S.1	20:00	PILATES S.3
19:00	ACD.FISICO S.1	19:00	BODYPUMP S.1	19:00	FITBALL S.3	19:00	YOGA S.3		
19:00	TRX S.3	19:00	ENTR.FUNCIONAL S.3	20:00	CICLO VIRTUAL S.C	20:00	CICLO S.C	SABADO	
20:00	CICLO S.C	20:00	CICLO S.C	20:00	STEP S.1	20:00	JAM-DANCE S.1	12:00	CICLO VIRTUAL S.C
20:00	JAM-DANCE S.1	20:00	STEP S.1	20:00	PILATES-HIOPRE. S.3	20:00	PILATES S.3		
21:00	CICLO VIRTUAL S.C	20:00	YOGA S.3	21:00	TRX S.3	21:00	CICLO VIRTUAL S.C		
		21:00	CICLO VIRTUAL S.C						
								SALA CICLO	S.C
								SALA 1	S.1
								SALA 2	S.C
								SALA 3	S.3

Para asistir a las clases dirigidas deberán obtener previamente una ficha que se les entregará en la cabina de control una vez pasado el turno.

Las clases marcadas como "Express" Y Espalda Sana tendrán una duración de 30 minutos.

Horario sujeto a posibles modificaciones .

El horario sufrirá modificaciones y reducciones en temporada vacacional, S.Santa,Navidad y verano.