

PLANNING SEMANAL DE CLASES DIRIGIDAS

HORA / DÍA	LUNES	LUGAR	MARTES	LUGAR	MIÉRCOLES	LUGAR	JUEVES	LUGAR	VIERNES	LUGAR	SÁBADO	LUGAR
8:00	MORNING FIT	EXPRESS										
8:15			CROSS-F	EXPRESS			CROSS-F	EXPRESS				
8:45			NATACIÓN ADULTOS	PISCINA			NATACIÓN ADULTOS	PISCINA				
9:15											NATACIÓN ADULTOS	PISCINA
9:30			GYMBIKE	SALA 1	ABDOMINALES	EXPRESS			CROSS-F	EXPRESS		
9:30	NATACIÓN ADULTOS	PISCINA			NATACIÓN ADULTOS	PISCINA						
9:30	PILATES	SALA 3			PILATES	SALA 3						
9:30	AQUAFITNESS	PISCINA	AQUAFITNESS	PISCINA	AQUAFITNESS	PISCINA	AQUAFITNESS	PISCINA				
9:45			YOGA	MUL 2			YOGA	MUL 2				
10:00	ZUMBA	EXTERIOR	PILATES	S.3 Y G.2	GAP	SALA GYM	PILATES	S.3 Y G.2	ZUMBA	EXTERIOR		
10:00									AQUAFITNESS	PISCINA	CROSS-F	EXPRESS
10:15			NATACIÓN ADULTOS	PISCINA			NATACIÓN ADULTOS	PISCINA				
10:15	AQUAGYM MAYORES	PISCINA	AQUAGYM MAYORES	PISCINA	AQUAGYM MAYORES	PISCINA	AQUAGYM MAYORES	PISCINA				
10:30	PONTE EN FORMA +65	EXTERIOR			PONTE EN FORMA +65	EXTERIOR					FANS DEL BAILE	SALA 3
10:30					TAI-CHI	MUL 3						
10:30												
10:45			G. MANTENIMIENTO	EXTERIOR			G. MANTENIMIENTO	EXTERIOR	AQUAFITNESS	PISCINA	ZUMBA	EXTERIOR
11:00	ABDOMINALES	EXPRESS	PILATES	SALA 3			HIPOPRESIVOS	SALA 3				
11:00									FULLBODY	EXTERIOR		
11:30					CHI-KUNG	MUL 3						
11:30											PILATES	SALA 3
11:45											ZUMBA	EXTERIOR
12:00			ABDOMINALES	EXPRESS							CROSS-F	EXPRESS
12:30											PILATES	SALA 3
12:45											ABDOMINALES	EXPRESS
14:15	CROSS-F	EXPRESS			CROSS-F	EXPRESS						
15:00							ZUMBA	SALA GYM	HIPOPRESIVOS	SALA GYM		
15:30			PILATES	SALA 3								
15:30			ZUMBA	SALA GYM								
16:15			ABDOMINALES	EXPRESS			ABDOMINALES	EXPRESS				
17:00	PILATES	MUL 2	KÁRATE INFANTIL	TATAMI	PILATES	MUL 2	KÁRATE INFANTIL	TATAMI				
17:00							YOGA INFANTIL	MUL 2				
17:15			ESPALDA SANA	SALA GYM 2			ESPALDA SANA	SALA GYM 2				
17:30	FANS DEL BAILE	SALA 3										
17:30	ZUMBA	EXTERIOR	PILATES	SALA 3	ZUMBA	EXTERIOR	PILATES	SALA 3				
17:45												
18:00												
18:00	ABDOMINALES	EXPRESS	CROSS-F	EXPRESS	GYMBIKE	SALA 1			ABDOMINALES	EXPRESS		
18:00	PILATES	MUL 2	YOGA	MUL 2	ABDOMINALES	EXPRESS	YOGA	MUL 2	YOGA INFANTIL	MUL 2		
18:00			BALLET	SALA 2			BALLET	SALA 2	PILATES	SALA 1 y 3		
18:00			KÁRATE INFANTIL	TATAMI	PILATES	MUL 2	KÁRATE INFANTIL	TATAMI	AEROFIT	EXTERIOR		
18:15			G. MANTENIMIENTO	MUL 3			G. MANTENIMIENTO	MUL 3				
18:30	BODY POWER	SALA GYM			BODY POWER	SALA GYM	CROSS-F	EXPRESS				
18:30	AEROFIT	EXTERIOR	HIPOPRESIVOS	SALA 3	AEROFIT	EXTERIOR	HIPOPRESIVOS	SALA 3	PILATES	SALA 2		
18:45			ZUMBA	SALA GYM			ZUMBA	EXTERIOR				
18:45					CROSS-F	EXPRESS						
19:00	CROSS-F	EXPRESS	YOGA	MUL 2			YOGA	MUL 2	ZUMBA	EXTERIOR		
19:00									GYMBIKE	SALA 1		
19:00			NATACIÓN ADULTOS	PISCINA			NATACIÓN ADULTOS	PISCINA	PILATES	SALA 3		
19:00	PILATES	MUL 2	KÁRATE ADULTOS	TATAMI	PILATES	MUL 2	KÁRATE ADULTOS	TATAMI	NATACIÓN ADULTOS	PISCINA		
19:15									YOGA	MUL 2		
19:30							AEROBOX	SALA GYM 2				
19:30	GYMBIKE	SALA 1	GYMBIKE	SALA 1	GYMBIKE	SALA 1	GYMBIKE	SALA 1				
19:30		EXTERIOR			ZUMBA	EXTERIOR						
19:30	G.A.P.	EXTERIOR	AEROFIT	SALA 3	CHI-KUNG	MUL 3	AEROFIT	SALA 3				
19:30	BODY POWER	SALA GYM	AQUAFITNESS	PISCINA			AQUAFITNESS	PISCINA				
19:45	NATACIÓN ADULTOS	PISCINA			NATACIÓN ADULTOS	PISCINA						
19:45			ABDOMINALES	EXPRESS	G.A.P.	SALA 3	ABDOMINALES	EXPRESS				
20:00	BAILES SALÓN / AVA.	MUL 3							TERAPIA ACUÁTICA	PISCINA		
20:00	ABDOMINALES	EXPRESS	PILATES	GYM 1					ABDOMINALES	EXPRESS		
20:00							HIPOPRESIVOS	MUL 2				
20:15			AQUAFITNESS	PISCINA			AQUAFITNESS	PISCINA				
20:15												
20:30					ABDOMINALES	EXPRESS						
20:30												
20:30					TAI-CHI	MUL 3						
20:30			A.FÍSICO COMPLETO	PISCINA			A.FÍSICO COMPLETO	PISCINA				