

JUEVES								
ACTIV. 1	ACTIV. 2	TATAMI 1	TATAMI 2	CICLO	INDOOR	AGUA	FITNESS	HORAS
								7:00-7:30
					INDOOR WALKING			7:30-8:00
								8:00-8:30
		BODY BALANCE						8:30-9:00
								9:00-9:30
AERODANCE	SACO BOX	PILATES		CICLO INDOOR		POOL BIKE EXTREM		9:30-10:00
								10:00-10:30
T.B.C	DANZA DEL VIENTRE	KRAV MAGA (DEFENSA PERSONAL)			INDOOR WALKING			10:30-11:00
								11:00-11:30
SEVILLANAS		YOGA					ABDOMINALES	11:30-12:00
								12:00-12:30
								12:30-13:00
								13:00-13:30
								13:30-14:00
								14:00-14:30
				CICLO INDOOR				14:30-15:00
								15:00-15:30
		PILATES						15:30-16:00
								16:00-16:30
								16:30-17:00
								17:00-17:30
				CICLO INDOOR				17:30-18:00
T.B.C		ESPALDA SANA			INDOOR WALKING			18:00-18:30
								18:30-19:00
BODY COMBAT		AIKIDO	PILATES	CICLO INDOOR	INDOOR WALKING			19:00-19:30
	AERODANCE							19:30-20:00
BODY PUMP		AIKIDO	PILATES	CICLO INDOOR			ABDOMINALES	20:00-20:30
	STEP II					AQUAGAP		20:30-21:00
		AIKIDO			INDOOR WALKING			21:00-21:30
								21:30-22:00
								22:00-22:30
								22:30-23:00
								23:00-23:30

VIERNES								
ACTIV. 1	ACTIV. 2	TATAMI 1	TATAMI 2	CICLO	INDOOR	AGUA	FITNESS	HORAS
								7:00-7:30
								7:30-8:00
				CICLO INDOOR				8:00-8:30
								8:30-9:00
		PILATES						9:00-9:30
G.A.P.		BODY BALANCE			INDOOR WALKING	AQUAGYM		9:30-10:00
								10:00-10:30
	BODY COMBAT	PILATES		CICLO INDOOR				10:30-11:00
								11:00-11:30
	YOGA	ESPALDA SANA					ABDOMINALES	11:30-12:00
								12:00-12:30
								12:30-13:00
								13:00-13:30
								13:30-14:00
								14:00-14:30
				CICLO INDOOR				14:30-15:00
								15:00-15:30
BODY PUMP				CICLO INDOOR				15:30-16:00
								16:00-16:30
								16:30-17:00
								17:00-17:30
								17:30-18:00
G.A.P.		PILATES		CICLO INDOOR				18:00-18:30
	BODY COMBAT	YOGA						18:30-19:00
MASTER CLASS DANCE				CICLO INDOOR	INDOOR WALKING			19:00-19:30
BODY PUMP	PILATES						ABDOMINALES	19:30-20:00
	SALSA NIVEL II			CICLO INDOOR				20:00-20:30
								20:30-21:00
								21:00-21:30
								21:30-22:00
								22:00-22:30
								22:30-23:00
								23:00-23:30

SÁBADO								
ACTIV. 1	ACTIV. 2	TATAMI 1	TATAMI 2	CICLO	INDOOR	AGUA	FITNESS	HORAS
								9:00-9:30
BODY PUMP								9:30-10:00
								10:00-10:30
BODY BALANCE				CICLO INDOOR 10:40-11:30				10:30-11:30
PILATES					INDOOR WALKING			11:30-12:00
								12:00-12:30
								12:30-13:00
								13:00-13:30
								13:30-14:00
								14:00-14:30
								14:30-15:00
								15:00-15:30
								15:30-16:00
								16:00-16:30
								16:30-17:00
								17:00-17:30
								17:30-18:00
BODY PUMP 17:50-19:00					INDOOR WALKING			18:00-18:30
								18:30-19:00
	SALSA NIVEL II			CICLO INDOOR 19:10-20:00				19:00-19:30
								19:30-20:00
								20:00-20:30
								20:30-21:00

DOMINGO								
ACTIV. 1	ACTIV. 2	TATAMI 1	TATAMI 2	CICLO	INDOOR	AGUA	FITNESS	HORAS
								9:00-9:30
BODY PUMP								9:30-10:00
								10:00-10:30
PILATES				CICLO INDOOR 10:40-11:30				10:30-11:30
PILATES								11:30-12:00
								12:00-12:30
								12:30-13:00
								13:00-13:30
								13:30-14:00
								14:00-14:30
								14:30-15:00
								15:00-15:30
								15:30-16:00
								16:00-16:30
								16:30-17:00
								17:00-17:30
								17:30-18:00
BODY PUMP 17:50-19:00								18:00-18:30
								18:30-19:00
	SALSA			CICLO INDOOR 19:10-20:00				19:00-19:30
								19:30-20:00
								20:00-20:30
								20:30-21:00

JUNIO - JULIO - AGOSTO

Los horarios se pueden modificar para mejorarlos y atender las sugerencias

LEYENDA							
ACTIVIDADES 1	ACTIVIDADES 2	TATAMI 1	TATAMI 2	CICLO	INDOOR	AGUA	CLASES DE CICLO INDOOR DENTRO DEL AGUA
DANZA DEL VIENTRE	CLASES AERÓBICAS CON COREOGRAFÍA	GIMNASIA SUAVE		CICLO INDOOR	INDOOR WALKING	CLASES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO DENTRO DEL AGUA	CLASES DE CICLO INDOOR DENTRO DEL AGUA
CLASES DE TONIFICACIÓN Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	RITMOS LATINOS	ARTES MARCIALES Y DEFENSA PERSONAL					SALA DE FITNESS
DURACIÓN 55	DURACIÓN 55	DURACIÓN 55		DURACIÓN 45	DURACIÓN 45	DURACIÓN 45	DURACIÓN 30