



la parrilla

Del 1 al 23 de junio de 2017

Horarios	Horas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	ESPACIO
08:00	08:00 a 08:45		SPINNING		SPINNING		Sala de Spinnig
	08:00 a 08:45						
09:00	09:30 a 10:15		GLOBAL FIT		GLOBAL FIT		Sala Fitness
	9:45 a 10:30	SPINNING		SPINNING			Sala de Spinnig
10:00	10:00 a 10:45		AGUAS PROFUNDAS		AGUAS PROFUNDAS		Piscina
	10:00 a 10:45						
	10:45 a 11:30	GLOBAL FIT	PUMP	GLOBAL FIT	PUMP	MOVE IT	Sala de Fitness
15:00	15:45-16:30	AQUAPILATES		AQUAPILATES			Piscina
19:00	19:00 a 19:45	SPINNING		SPINNING			Sala de Spinning
	19:00 a 19:45	STRETCHING	GLOBAL FIT	STRETCHING	GLOBAL FIT	GLOBAL FIT	Sala Fitness
	19:15 a 20:00		AQUAFITNESS		AQUAFITNESS		Piscina
	19:45 a 20:30		PILATES		PILATES		Sala de Cristal

- Wellness Línea:** Para los que buscan controlar su línea. Sesiones con fundamento aeróbico.
- Wellness Tono:** Para aquellos que quieren tonificar aprovechando al máximo su tiempo
- Wellness Ritmo:** Para los que buscan diversión, ritmo y complejidad de movimientos.
- Wellness Equilibrio:** Técnicas de relajación, ejercicios respiratorios y trabajo corporal.

Monitor Sala de Fitness

L a V 09:30 - 11:30
18:30 - 20:30

Del 1 al 23 de junio de 2017

El spinning virtual estará en funcionamiento de manera ininterrumpida en los horarios de la sala de spinning que no haya clases dirigidas