

Del 3 de octubre al 30 de diciembre de 2016

Horarios	Horas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	ESPACIO
08:00	08:00 a 08:45		SPINNING		SPINNING		Sala de Spinnig
	09:45 A 10,30	SPINNING		SPINNING			Sala de Spinning
10:00	10:00 a 10:45		AGUAS PROFUNDAS		AGUAS PROFUNDAS		Piscina Grande
	10:00 a 10:45		BOOIAKA		BOOIAKA		Sala Oroel
	10:45 a 11:30	GLOBAL FIT	PUMP	GLOBAL FIT	PUMP	MOVE IT	Sala de Fitness
	10:45 a 11:30	TABATA		TABATA			Piscina
11:00	11:30 a 12:15		AGUA DULCE		AGUA DULCE		Piscina
	11:00 a 11:45	PILATES		PILATES			Sala Cristal
15:00	15:45 a 16:30	AQUAPILATES	AQUAGYM	AQUAPILATES	AQUAGYM		Piscina Pequeña
18:00	18:30 a 20:00	YOGA		YOGA			Sala Yoga
19:00	19:00 a 19:45	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		Sala de Spinning
	19:00 a 19:45		GLOBAL FIT		GLOBAL FIT		Sala Fitness
	19:00 a 19:45	STRETCHING		STRETCHING			Sala de Cristal
	19:15 a 20:00	AQUATERAPIA	AQUAFITNESS	AQUATERAPIA	AQUAFITNESS		Piscina Pequeña
	19:45 a 20:30		PILATES		PILATES		Sala de Cristal
20:00	20:15 a 21:00	BOOIAKA		BOOIAKA			Sala de Oroel
	21:00 a 21,45	SOFT MOVING		SOFT MOVING			Sala de Oroel
	20:45 a 21:30		PUMP		PUMP		Sala de Oroel
	20:45 a 21:30	SPINNING		SPINNING			Sala de Spinning

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.

L-V 09:00 - 12:00

L-V 17:30 - 21:00

S-D 10:00 - 14:00

Del 3 octubre al 30 diciembre 2016

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