



la parrilla

Del 9 de enero al 31 de mayo de 2017

Horarios	Horas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	ESPACIO
8:00	08:00 a 08:45		SPINNING		SPINNING		Sala de Spinnig
	09:30 a 10:00		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		Sala de Fitness
	09:45 a 10:30	SPINNING		SPINNING			Sala de Spinning
	10:00 a 10:45		AGUAS PROFUNDAS		AGUAS PROFUNDAS		Piscina Grande
10:00	10:00 a 10:45		BOOIAKA		BOOIAKA		Sala Oroel
	10:45 a 11:30	GLOBAL FIT		GLOBAL FIT		MOVE IT	Sala de Fitness
			PUMP		PUMP		Sala Oroel
	10:45 a 11:30	TABATA		TABATA			Piscina
	11:30 a 12:15		AGUA DULCE		AGUA DULCE		Piscina
11:00	11:00 a 11:45	PILATES		PILATES			Sala Cristal
15:00	15:45 a 16:30	AQUAPILATES	AQUAGYM	AQUAPILATES	AQUAGYM		Piscina Aprendizaje
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 Aprendizaje
	19:45 a 20:30	GLOBAL FIT		GLOBAL FIT			Sala Fitness
	19:45 a 20:30		PILATES		PILATES		Sala de Cristal
20:00	20:15 a 21:00	BOOIAKA		BOOIAKA			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 a V 09:30 - 12:00
L a V 17:30 - 21:30
S-D 10:00 - 14:00

Del 9 de enero al 31 de mayo de 2017

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