

Del 1 de octubre 2017 al 31 de mayo de 2018

Horarios	Horas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	ESPACIO
8:00	08:00 a 08:45		SPINNING		SPINNING				Sala de Spinnig
		PUMP		PUMP					Sala Oroel
9:00	09:00 a 10:00		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	Sala de Spinnig
10:00	10:00 a 10:45	SPINNING		SPINNING					Sala de Spinnig
	10:00 a 10:45		AGUAS PROFUNDAS		AGUAS PROFUNDAS				Piscina
	10:00 a 10:45		BOOIAKA		BOOIAKA				Sala Oroel
	10:30 a 11:00	SGA		SGA		SGA	SGA	SGA	Sala de Cristal
	10:45 a 11:30		PUMP		PUMP				Sala Oroel
11:00	11:00 a 12:00	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	Sala de Spinnig
	11:00 a 11:30	GLOBAL FIT	GLOBAL FIT	GLOBAL FIT	GLOBAL FIT	GLOBAL FIT	GLOBAL FIT	GLOBAL FIT	Sala de Fitness
	11:00 a 11:45	AGUA DULCE		AGUA DULCE					Piscina
	11:45 a 12:30		PILATES		PILATES				Sala Oroel
12:00	12:00 a 13:00	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	Sala de Spinnig
16:00	16:00 a 16:45	AQUAGYM	AQUAPILATES	AQUAGYM	AQUAPILATES				Piscina
17:00	17:00 a 18:00	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	Sala de Spinnig
18:00	18:00 a 19:00	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	Sala de Spinnig
	18:30 a 20:00	YOGA		YOGA					Sala de Yoga
	19:00 a 19:30		GLOBAL FIT		GLOBAL FIT	GLOBAL FIT			Sala de Fitness
19:00	19:00 a 19:45	SPINNING	SPINNING VIRTUAL	SPINNING	SPINNING VIRTUAL				Sala de Spinnig
			AQUAFITNESS		AQUAFITNESS				Piscina
	19:15 a 20:00	AQUATERAPIA		AQUATERAPIA					Piscina
	19:45 a 20:15	SGA		SGA		SGA			Sala de Fitness
20:00	20:00 a 20:45		SPINNING		SPINNING				Sala de Spinnig
	20:00 a 21:00	SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL					Sala de Spinnig
	20:15 a 20:45	GLOBAL FIT	GAP MOV	GLOBAL FIT	GAP MOV				Sala de Fitness
	20:15 a 21:00	PILATES		PILATES					Sala Oroel
21:00	21:00 a 21:45	BOOIAKA	PUMP	BOOIAKA	PUMP				Sala Oroel

- 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.

SALA DE FITNESS	
L-V	10:00 - 12:00
L-V	17:00 - 21:00
S	10:30 - 14:00
D	10:30 - 14:00

El spinning virtual estará en funcionamiento los horarios reflejados en la parrilla

En caso necesario, y bajo solicitud, se podrá hacer alguna sesión fuera de estos horarios

Periodos sin actividades dirigidas y monitor de sala

23 de dic al 7 de enero de 2018 (Navidades)

26 de marzo al 1 de abril de 2018 (Semana Santa)