

# la parrilla

1 DE JUNIO AL 22 DE JUNIO DE 2018

Horarios	Horas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	ESPACIO
08:00	08:00 a 08:45		SPINNING		SPINNING				Sala de Spinnig
09:00	09:00 a 10:00	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL			Sala de Spinnig
	10:00 a 10:45	PUMP		PUMP					Sala Oroel
10:00	10:45 a 11:00	SGA		SGA					Sala de Fitness
	10:00 a 10:45		AGUAS PROFUNDAS		AGUAS PROFUNDAS				Piscina
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	FUNCIONAL EXT	GLOBAL FIT	FUNCIONAL EXT	GLOBAL FIT	FUNCIONAL EXT	GLOBAL FIT	Sala de Fitness
	11:00 a 11:45	AGUA DULCE		AGUA DULCE					Piscina
	11:30 a 11:45	SGA	SGA	SGA	SGA	SGA	SGA	SGA	Sala de Fitness
12:00	12:00 a 13:00	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	Sala de Fitness
	16:00 a 16:45	AQUAGYM		AQUAGYM					Piscina
17:00	17:00 a 17:45	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	Sala de Spinnig
18:00	18:00 a 18:45	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	Sala de Spinnig
	18:30 a 20	YOGA		YOGA					Sala Oroel
19:00	19:00 a 19:45	SPINNING	SPINNING VIRTUAL	SPINNING	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	Sala de Spinnig
	19:45-20:00	SGA	SGA	SGA	SGA				Sala de Fitness
20:00	20:00-20:30	GLOBALFIT	GAP	GLOBALFIT	GAP				Sala de Fitness
	20:00 a 20:45	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL			Sala de Spinning
	20:30-20:45	SGA	SGA	SGA	SGA				Sala de Fitness
	20:00 a 20:45	PILATES		PILATES					Sala Oroel

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

Periodos sin actividades dirigidas y monitor de sala  
23 al 30 de junio de 2018 (Fiestas de Jaca)

SALA DE FITNESS	
L-J	10:00 - 12:00/ 18:00-21:00
V	10:00-12:00
S-D	11:00 - 14:00

**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.