

1 AL 23 DE JUNIO DE 2019

Horarios	Horas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	ESPACIO
8:00	08:00 a 08:45		SPINNING		PUMP				Sala Spinning / Oroel
	08:45 a 09:00:		CORE		CORE				Sala Oroel
9:00	09:00 a 10:00	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL			Sala Spinning
	10:00 a 10:45	PUMP		SPINNING					Sala Oroel / Spinning
10:00	10:45 a 11:00	CORE		CORE					Sala Oroel
	10:00 a 10:45		AGUAS PROFUNDAS		AGUAS PROFUNDAS				Piscina
	10:30 a 11:00								
	11:00 a 11:45	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	Sala Spinning
	10:45 a 11:30								
11:00	11:00 a 11:30	GLOBAL FIT	GLOBAL FIT	GLOBAL FIT	GLOBAL FIT	GLOBAL FIT	GLOBAL FIT	GLOBAL FIT	Sala Fitness
	11:00 a 11:45	AGUA DULCE		AGUA DULCE					Piscina
	11:30 a 11:45	SGA		SGA		SGA	SGA	SGA	Sala Fitness
	12:00 a 12:45	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	Sala Spinning
	16:00 a 16:45			AQUAGYM					Piscina
17:00	17:00 a 17:45	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL		Sala Spinning
18:00	18:00 a 18:45	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL		Sala Spinning
19:00	18:30 a 20:00		YOGA		YOGA				Sala Oroel
	19:00 a 19:45	SPINNING	SPINNING VIRTUAL	SPINNING	SPINNING VIRTUAL				Sala Spinning
	19:45 a 20:00	CORE		CORE					Sala Oroel
	19:00 a 19:30		GLOBALFIT		GLOBALFIT				Sala de Fitness
	20:00 a 20:30	GLOBALFIT		GLOBALFIT					Sala de Fitness
20:00	20:00 a 20:45	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL				Sala de Spinning
	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

24 al 30 de junio de 2019

SALA DE FITNESS	
L-J	10:00 a 12:00/ 17:00 a 20:30
V	10:00 a 12:00
S-D	10:30 a 13:30

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.