

L U N E S				A PARTIR DEL 7 DE NOVIEMBRE 2011				M A R T E S							
HORAS	SALA A	SALA B	SALA C	SALA D	FITNESS	PISCINA	KINESIS	HORAS	SALA A	SALA B	SALA C	SALA D	FITNESS	PISCINA	KINESIS
7 A 7:30								7 A 7:30							
7:30 A 8			CICLO					7:30 A 8					SWICHING		
8 A 8:30			INDOOR					8 A 8:30					ABD. Y ESTIR.		
8:30 A 9		CUERPO			ABDOMINALES			8:30 A 9							
9 A 9:30		Y MENTE				9:15H. AQUA FITNESS		9 A 9:30						9:15H. AQUA FITNESS	
9:30 A 10	* INDOOR	*45'	CICLO	JIU JITSU		10:00H. AQUA FITNESS		9:30 A 10		BOX	CICLO	* PILATES		10:00H. AQUA FITNESS	
10 A 10:30	WALKING	AEROJUMP	INDOOR	GRAPPLING				10 A 10:30		TRAINING	INDOOR		ABDOMINALES		
10:30 A 11	* INDOOR				ABDOMINALES			10:30 A 11	* INDOOR	POWER					
11 A 11:30	WALKING	LATINO		* PILATES				11 A 11:30	WALKING	TRAINING		SEVILLANAS			
11:30 A 12				TAICHI	ABDOMINALES			11:30 A 12		11:45H. ESPALDA EN FORMA		SALSA	ABDOMINALES		
12 A 12:30				NIVEL I		ENT. NATACIÓN 12:15 A 13:00H.		12 A 12:30				MERENGUE			
12:30 A 13								12:30 A 13							
13 A 13:30				YOGA				13 A 13:30						EMBARA ZADAS	
13:30 A 14								13:30 A 14							
14 A 14:30					ABDO. Y ESTIR.			14 A 14:30					ABDO. Y ESTIR.		
14:30 A 15			CICLO					14:30 A 15							
15 A 15:30			INDOOR		15:15 H. ABDO.			15 A 15:30					15:15 H. ABDO.		
15:30 A 16								15:30 A 16			CICLO				
16 A 16:30		PILATES						16 A 16:30			INDOOR				
16:30 A 17								16:30 A 17				YOGA			
17 A 17:30								17 A 17:30							
17:30 A 18			CICLO	BAILE MODERNO INFANTIL		CURSOS		17:30 A 18	* INDOOR			DANZA INFANTIL		CURSOS	
18 A 18:30		BOX	INDOOR			NATACIÓN		18 A 18:30	WALKING					NATACIÓN	TAICHI
18:30 A 19	* INDOOR	TRAINING		LATINO		INFANTIL		18:30 A 19		G.A.P.				INFANTIL	NIVEL I
19 A 19:30	WALKING		* CICLO		ABDOMINALES			19 A 19:30	* INDOOR	POWER	INDOOR	SALSA I	ABDOMINALES		
19:30 A 20	* INDOOR	STEP I	INDOOR	MUAY THAI	SWITCHING			19:30 A 20	WALKING	TRAINING	* CICLO	* PILATES	SWITCHING	PERF. NATACIÓN	
20 A 20:30	WALKING	POWER	* CICLO	ESPALDA	ABDOMINALES	TRIATLÓN		20 A 20:30	* INDOOR	CUERPO Y MENTE	INDOOR		ABDOMINALES	AQUA FITNESS	
20:30 A 21	* INDOOR	TRAINING	INDOOR	EN FORMA	SWITCHING			20:30 A 21	WALKING		CICLO		SWITCHING		
21 A 21:30	WALKING		* CICLO		ABDOMINALES			21 A 21:30		*45' AEROJUMP		INDOOR	ABDOMINALES		
21:30 A 22			INDOOR					21:30 A 22							
22 A 22:30								22 A 22:30							
MIÉRCOLES								JUEVES							
HORAS	SALA A	SALA B	SALA C	SALA D	FITNESS	PISCINA	KINESIS	HORAS	SALA A	SALA B	SALA C	SALA D	FITNESS	PISCINA	KINESIS
7 A 7:30								7 A 7:30							
7:30 A 8					20' WALKING EXPRESS + 15' ABD.			7:30 A 8					SWICHING		
8 A 8:30								8 A 8:30					ABD. Y ESTIR.		
8:30 A 9				* PILATES				8:30 A 9							
9 A 9:30						9:15H. AQUA FITNESS		9 A 9:30				D. PERSONAL		9:15H. AQUA FITNESS	
9:30 A 10	* INDOOR	POWER	* CICLO	* PILATES		10:00H. AQUA FITNESS		9:30 A 10		POWER	* CICLO	POLICIAL		10:00H. AQUA FITNESS	
10 A 10:30	WALKING	TRAINING	INDOOR		ABDOMINALES			10 A 10:30		BOX	INDOOR	SAMBO		10:00H. AQUA FITNESS	
10:30 A 11			* CICLO					10:30 A 11	* INDOOR	AEROJUMP		SEVILLANAS	ABDOMINALES		
11 A 11:30		T.B.C.	INDOOR					11 A 11:30	WALKING	GAP					
11:30 A 12				TAICHI	ABDOMINALES			11:30 A 12		ESPALDA		SALSA	ABDOMINALES		
12 A 12:30				NIVEL II		ENT. NATACIÓN 12:15 A 13:00H.		12 A 12:30		EN FORMA		MERENGUE			
12:30 A 13								12:30 A 13							
13 A 13:30				YOGA				13 A 13:30						EMBARA ZADAS	
13:30 A 14								13:30 A 14							
14 A 14:30								14 A 14:30					ABDO. Y ESTIR.		
14:30 A 15	INDOOR				ABDOMINALES			14:30 A 15		POWER					
15 A 15:30	WALKING							15 A 15:30		TRAINING			15:15 H. ABDOM.		
15:30 A 16								15:30 A 16			CICLO				
16 A 16:30		PILATES						16 A 16:30			INDOOR				
16:30 A 17								16:30 A 17				YOGA			
17 A 17:30								17 A 17:30							
17:30 A 18			* CICLO	BAILE MODERNO INFANTIL		CURSOS		17:30 A 18	* INDOOR			DANZA INFANTIL		CURSOS	
18 A 18:30		POWER	INDOOR			NATACIÓN		18 A 18:30	WALKING					NATACIÓN	TAICHI
18:30 A 19	* INDOOR	BOX		G.A.P.		INFANTIL		18:30 A 19		T.B.C.		* PILATES		INFANTIL	NIVEL II
19 A 19:30	WALKING	POWER	* CICLO		ABDOMINALES			19 A 19:30	* INDOOR	*45'	* CICLO	* PILATES	ABDOMINALES		DANZA
19:30 A 20	* INDOOR	TRAINING	INDOOR	SALSA	SWITCHING			19:30 A 20	WALKING	AEROJUMP	* CICLO		SWITCHING	PERF. NATACIÓN	ORIENTAL
20 A 20:30	WALKING	*45'	* CICLO	MERENGUE	ABDOMINALES	TRIATLÓN		20 A 20:30		POWER	INDOOR	SEVILLANAS	ABDOMINALES	AQUA FITNESS	
20:30 A 21	* INDOOR	AEROJUMP	INDOOR	MUAY THAI	SWITCHING			20:30 A 21	* INDOOR	BOX		ESPALDA	SWITCHING		
21 A 21:30	WALKING		CICLO		ABDOMINALES			21 A 21:30	WALKING	POWER		EN FORMA	ABDOMINALES		
21:30 A 22			INDOOR					21:30 A 22		TRAINING					
22 A 22:30								22 A 22:30							
ACTIVIDADES DE COLOR :		ACTIVIDADES PARA TODO TIPO DE CUOTAS													
ACTIVIDADES DE COLOR :		ACTIVIDADES PARA CUOTAS PREMIUM Y PREMIUM PLUS													
ACTIVIDADES DE COLOR :		ACTIVIDADES PARA CUOTAS PREMIUM PLUS													
ACTIVIDADES DE COLOR :		ACTIVIDADES INFANTILES													
INTERESADOS EN PADEL Y TENIS INFANTIL CONSULTAR HORARIOS EN RECEPCIÓN.															
RESERVA TU PLAZA EN LA SALA DE FITNESS O A TRAVÉS DE INTERNET (WWW.CLUBSTADIO.COM) COGIENDO TU TARJETA PARA LAS ACTIVIDADES DI															
PILATES, INDOOR WALKING Y CICLO INDOOR EN LAS HORAS MARCADAS CON *															
RESERVA TU PLAZA DE GUARDERÍA(MÍNIMO) CON UN DÍA DE ANTELACIÓN.															

