

HORARIO AGOSTO 2013

	SALA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	
7:30	C FITNESS	CICLO INDOOR				CICLO INDOOR			7:30
8:30	PISCINA D E		PILATES EXPRESS	WALKING EXPRESS	PILATES EXPRESS	ENT. NATACIÓN			8:30
9:00	E	JIU JITSU/GRAPPLING			D. PERSONAL POLICIAL				9:00
9:15	PISCINA A B C D E RUNNING	AQUA FITNESS	AQUA FITNESS	AQUA FITNESS	AQUA FITNESS	AQUA FITNESS			9:15
9:30				INDOOR WALKING*	INDOOR WALKING*	INDOOR WALKING*			9:30
		ZUMBA	BODYCOMBAT	BODYPUMP	BODYATTACK	BODYPUMP			
		CICLO INDOOR*	CICLO INDOOR*	CICLO INDOOR*	CICLO INDOOR*				
		GAP	PILATES*	PILATES*		PILATES*			
				TRX +ABDOMINALES*					
		RUNNING			RUNNING		RUNNING		
10:00	C A B C D E FITNESS						CICLO INDOOR*	CICLO INDOOR*	10:00
10:30		INDOOR WALKING*	INDOOR WALKING*		INDOOR WALKING*		INDOOR WALKING*	INDOOR WALKING*	10:30
		TBC	BODYPUMP	BODYATTACK	POWER BOX	ZUMBA			
				CICLO INDOOR*		CICLO INDOOR*			
		PILATES*	SEVILLANAS	BOXEO	SEVILLANAS				
		TRX +ABDOMINALES*			TRX +ABDOMINALES*	YOGUILATES* (10:45)			
			ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES			
11:00	B D						PILATES*	BODYPUMP	11:00
11:30	A B D FITNESS		ESPALDA EN FORMA 11:45		ESPALDA EN FORMA				11:30
			SALSA CUBANA		SALSA CUBANA				
		ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	
13:00	D	YOGA		YOGA					13:00
14:00	PISCINA FITNESS		EMBARAZADAS 13:45		EMBARAZADAS 13:45				13:00
		ABD Y ESTIR.	ABD Y ESTIR.	ABD Y ESTIR.	ABD Y ESTIR.	ABD Y ESTIR.			
14:30	A B C E			INDOOR WALKING			CICLO INDOOR		14:30
					BODYPUMP				
		CICLO INDOOR							
			TRX 30' *						
15:30	B C	PILATES		YOGUILATES					15:30
16:30	D		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR				16:30
17:00	B A								17:00
17:30	C D		INDOOR WALKING*						17:30
		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR					
18:00	FITNESS B D E								18:00
		BODYCOMBAT	GAP	BODYATTACK	TBC	BODYPUMP	BODYPUMP		
							SALSA CUBANA		
				TRX 30' *					
18:30	A C D E	INDOOR WALKING*		INDOOR WALKING*					18:30
			CICLO INDOOR*		CICLO INDOOR*	CICLO INDOOR*			
		ZUMBA	SALSA CUBANA	GAP	PILATES*	PILATES*			
		BRAZILIAN JIU JITSU				BRAZILIAN JIU JITSU			
19:00	FITNESS A B C E	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES			19:00
		INDOOR WALKING*		INDOOR WALKING*					
		GAP	BODYPUMP	BODYPUMP	AEROJUMP*	BODYCOMBAT			
		CICLO INDOOR*		CICLO INDOOR*			CICLO INDOOR		
				TRX 30' *					
19:30	PISCINA A C D E	EMBARAZADAS (19:15)	PERF. ESTILOS		PERF. ESTILOS	EMBARAZADAS (19:15)			19:30
		INDOOR WALKING*		INDOOR WALKING*					
			CICLO INDOOR*		CICLO INDOOR*	CICLO INDOOR*			
		ESPALDA EN FORMA	PILATES*	CUERPO Y MENTE	SEVILLANAS	ZUMBA			
			TRX 30' *		TRX 30' *				
20:00	PISCINA FITNESS A B C E	TRIATLÓN		TRIATLÓN		TRIATLÓN			20:00
		ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES		
		INDOOR WALKING*				INDOOR WALKING*			
		BODYPUMP	BODYATTACK	STEP	POWER BOX				
		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR					
		TRX 30' *	TRX +ABDOMINALES*		TRX +ABDOMINALES*	TRX +ABDOMINALES*			
20:30	PISCINA A C D E RUNNING		AQUA FITNESS		AQUA FITNESS				20:30
		INDOOR WALKING*		INDOOR WALKING*	INDOOR WALKING*				
			CICLO INDOOR						
		MUAY THAI		MUAY THAI	ESPALDA EN FORMA	BOXEO			
		TRX + ABDOMINALES*		TRX 30' *					
		RUNNING	RUNNING		RUNNING				
21:00	FITNESS B C D E	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES			21:00
		SALSA CUBANA	BODYCOMBAT		BODYPUMP				
		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR					
			BOXEO						

TONIFICACIÓN
CARDIOVASCULAR
CUERPO Y MENTE
ARTES MARCIALES
ACTIVIDADES CUOTAS ESPECIALES.

HORARIO DEL CLUB:
 DE 7:00h. A 23:00h. De lunes a viernes.
 Sábados de 9:00h. A 21:00h.
 Y Domingos de 9:00h. A 14:00h.

HORARIO VÁLIDO A PARTIR DEL 1 DE AGOSTO
 *EL HORARIO PODRÁ SER MODIFICADO.



Reserva tu plaza en la sala de fitness o a través de internet
 (www.stadioalicante.com). Cogiendo tu tarjeta para las actividades señaladas con*.

<http://www.stadioalicante.com/Actividades>