

# HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS 2020 (ENERO-MARZO)

\*Horario válido desde el 7 de enero (excepto las clases de CX que comenzarán el 11 de enero) hasta el 31 de marzo 2020 (sujeto a modificaciones).

	SALAS	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:15	9:30	10:00	10:15	10:30	11:00	11:30	12:30	13:00	14:00	14:30	15:30	15:45	17:30	18:00	18:15	18:30	18:45	19:00	19:15	19:30	20:00	20:15	20:30	21:00			
<b>LUNES</b>	A							INDOOR WALKING			INDOOR WALKING													INDOOR WALKING				INDOOR WALKING						
	B				BODY PUMP			ZUMBA			TBC		CX 30'			CX 30'		PILATES		GAP			ZUMBA				BODY PUMP							
	C		CICLO INDOOR					CICLO INDOOR										CICLO INDOOR			SPIVI 30' VIRTUAL				CICLO INDOOR							CICLO INDOOR		
	D				YOGA			GAP			PILATES		CHI KUNG		YOGA									PILATES			ESPALDA EN FORMA			INTERVAL BOX				
	E																							PILATES			DEFENSA PERSONAL			BRAZILIAN JIU JITSU				
	PISCINA							AQUA GYM			AQUA ZUMBA																AQUA ZUMBA		AQUAFIT BOARD		TRIATLÓN			
	CROSS																							CALIS TENIA			CROSS STADIO							
	FITNESS					CIRCUITO SWITCHING		RETO SKILLROW			ABDO MINALES	TRX					ABDO MINALES					CIRCUITO SWITCHING		RETO SKILLROW		TRX	ABDO MINALES	TRX	ABDO MINALES	TRX	ABDO MINALES			
	OUTDOOR																												RUNNING					
	<b>MARTES</b>	A										INDOOR WALKING													INDOOR WALKING			INDOOR WALKING						
B								BODY COMBAT			BODY PUMP		ESPALDA EN FORMA				BODY COMBAT	BODY PUMP		SALSA CUBANA			BODY PUMP				CARDIO + CX 30'			BODY COMBAT				
C				SPIVI 30' VIRTUAL				CICLO INDOOR									SPIVI 30' VIRTUAL								SPIVI 30' VIRTUAL		CICLO INDOOR					CICLO INDOOR		
D					PILATES			PILATES			YOGA		SEVILLA NAS	SALSA CUBANA													PILATES			YOGA				
E																											BODY BALANCE			MUAY THAI				
PISCINA		NATACIÓN ADULTOS						AQUAFIT BOARD			AQUA GYM																	NATACIÓN MASTER						
CROSS																											CROSS STADIO							
FITNESS			ABDO MINALES			CIRCUITO SWITCHING		RETO SKILLROW			ABDO MINALES	TRX	ABDO MINALES			TRX						CIRCUITO SWITCHING		RETO SKILLROW		TRX	ABDO MINALES	TRX	ABDO MINALES	TRX	ABDO MINALES			
OUTDOOR																													RUNNING					
<b>MIÉRCOLES</b>		A		INDOOR WALKING					INDOOR WALKING																INDOOR WALKING			INDOOR WALKING						
	B			ZUMBA				BODY PUMP			CX 30'					CX 30'	BODY BALANCE		TBC				CARDIO + CX 30'			BODY PUMP								
	C			SPIVI 30' VIRTUAL				CICLO INDOOR			CICLO INDOOR						SPIVI 30' VIRTUAL									CICLO INDOOR						CICLO INDOOR		
	D				YOGA			PILATES			BODY BALANCE		THAI CHI															PILATES			BODY BALANCE			
	E																											DEFENSA PERSONAL			BRAZILIAN JIU JITSU			
	PISCINA							AQUA PILATES			AQUA GYM																		AQUA GYM		TRIATLÓN			
	CROSS																							CALIS TENIA			CROSS STADIO							
	FITNESS		ABDO MINALES			CIRCUITO SWITCHING		RETO SKILLROW			ABDO MINALES	TRX	ABDO MINALES									CIRCUITO SWITCHING		RETO SKILLROW		TRX	ABDO MINALES	TRX	ABDO MINALES	TRX	ABDO MINALES			
	OUTDOOR																												RUNNING					
	<b>JUEVES</b>	A							INDOOR WALKING																INDOOR WALKING			INDOOR WALKING						
B			BODY PUMP		BODY BALANCE						GAP		ESPALDA EN FORMA			BODY PUMP			BODY COMBAT				ZUMBA				GAP				BODY PUMP			
C				SPIVI 30' VIRTUAL				CICLO INDOOR									SPIVI 30' VIRTUAL	SPIVI 30' VIRTUAL								CICLO INDOOR						CICLO INDOOR		
D								POWER BOX			YOGA		SEVILLA NAS	SALSA CUBANA																ESPALDA EN FORMA				
E								PILATES																							MUAY THAI			
PISCINA		NATACIÓN ADULTOS						AQUAFIT BOARD			AQUA GYM																							
CROSS																												CROSS STADIO						
FITNESS			ABDO MINALES			CIRCUITO SWITCHING		RETO SKILLROW			ABDO MINALES	TRX	ABDO MINALES									CIRCUITO SWITCHING		RETO SKILLROW		TRX	ABDO MINALES	TRX	ABDO MINALES	TRX	ABDO MINALES			
OUTDOOR																													RUNNING					
<b>VIERNES</b>		A							INDOOR WALKING																	INDOOR WALKING								
	B					CX 30'		BODY PUMP			ZUMBA									BODY PUMP				BODY COMBAT			ZUMBA							
	C		CICLO INDOOR					CICLO INDOOR			CICLO INDOOR							SPIVI 30' VIRTUAL								CICLO INDOOR						CICLO INDOOR		
	D				PILATES			BODY BALANCE			PILATES		SEVILLA NAS															GAP			YOGA			
	E																							PILATES			DEFENSA PERSONAL			BRAZILIAN JIU JITSU				
	PISCINA							AQUA GYM			AQUA PILATES																		AQUA GYM		TRIATLÓN			
	CROSS																																	
	FITNESS					CIRCUITO SWITCHING		RETO SKILLROW			ABDO MINALES																	TRX	ABDO MINALES	TRX	ABDO MINALES			
	OUTDOOR																												RUNNING					
	<b>SÁBADO</b>	A							INDOOR WALKING			INDOOR WALKING																						
B											PILATES																							
C											CICLO INDOOR																							
D																																		
FITNESS											ABDO MINALES																							
<b>DOMINGO</b>	A							INDOOR WALKING			INDOOR WALKING																							
	B										BODY PUMP																							
	C										CICLO INDOOR																							
	D																																	
	FITNESS										ABDO MINALES																							

**HORARIO DEL CLUB** | LUNES A VIERNES: DE 7H A 23H  
SÁBADOS: DE 9:00H A 21H | DOMINGOS Y FESTIVOS: DE 9H A 14H

PARA LAS CLASES ENCUADRADAS Y SUBRAYADAS DEBERÁS RESERVAR TU PLAZA EN EL KIOSKO O EN LA WEB DEL CLUB.

HORARIO DE CLASES ESPECIALES CON RESERVA INCLUIDAS EN LA CUOTA STADIO TOTAL										
	7:00	8:30	9:30	10:00	10:30	13:00	14:30	17:30	18:30	19:30
LUNES					AEROPILATES (SALA E)		NATACIÓN MASTER (PISCINA)			
MARTES	NATACIÓN ADULTOS (PISCINA)		AEROYOGA (SALA E)						AEROYOGA (SALA E)	
MIÉRCOLES										
JUEVES	NATACIÓN ADULTOS (PISCINA)	AEROYOGA (SALA E)				PILATES MÁQUINA (SALA REFORMER)				AEROYOGA (SALA E)
VIERNES							NATACIÓN MASTER (PISCINA)	PILATES MÁQUINA (SALA REFORMER)		
SÁBADO				HIPOPRESIVOS (SALA D)						

INDOOR WALKING
CICLO INDOOR
AERÓBICO
CUERPO Y MENTE

AGUA
ARTES MARCIALES / LUCHA
TRX / ABDOMEN
TONIFICACIÓN
CUOTAS ESPECIALES

Consulta toda la información en