

HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS (AGOSTO 2021)

LUNES			
HORA	CLASE	MONITOR	SALA
7:30 - 8:15	CICLOI.	MARTA	C
8:30 - 9:15	B.PUMP	MARTA	B
8:30 - 9:15	YOGA	PEDRO	D
9:15 - 10:00	CICLOI.	JUDIT	C
9:15 - 10:00	AQUAGYM	GABY	PISCINA
9:30 - 10:15	ZUMBA	RAQUEL	B
9:30 - 10:15	GAP	MARCOS	D
10:00 - 10:40	ABD+TRX	ROTATIVO	FITNESS
10:30 - 11:15	TBC	MARCOS	B
10:30 - 11:15	PILATES	ALEJANDRA	D
10:30 - 11:15	I.WALKING	JUDIT	A
11:30 - 12:00	CORE	JUDIT	B
13:00 - 13:15	REMO	ROTATIVO	FITNESS
14:30 - 14:45	CICLOI.	EVA	C
17:30 - 18:15	CICLO SPIVI	VIRTUAL	C
17:30 - 18:15	GAP	MARTA	B
18:30 - 19:15	B.COMBAT	MARTA	D
18:30 - 19:15	ZUMBA	JAVI	B
18:45 - 19:30	I.WALKING	MARÍA	A
19:00 - 19:30	TRX	JOSÉ LUIS	FITNESS
19:00 - 19:45	CALISTENIA	SAMUEL	CROSS
19:00 - 19:45	PILATES	ALEJANDRA	E
19:15 - 20:00	CICLOI.	JUDIT	C
19:30 - 20:15	B.PUMP	EVA	B
19:30 - 20:15	ESPALDA	MARTA	D
19:30 - 20:15	AQUAGYM	GABY	PISCINA
20:00 - 20:15	REMO	ROTATIVO	FITNESS
20:00 - 20:45	I.WALKING	MARÍA	A

JUEVES			
HORA	CLASE	MONITOR	SALA
7:30 - 8:15	B.PUMP	EVA	B
8:30 - 9:15	B.BALANCE	EVA	B
9:15 - 10:00	CICLOI.	JUDIT	C
9:30 - 10:15	POWERBOX	ALEJANDRA	D
9:30 - 10:15	PILATES	EVA	B
9:15 - 10:00	AQUAGYM	ALBERTO	PISCINA
10:30 - 11:15	YOGA	PEDRO	D
10:30 - 11:15	GAP	MARCOS	B
11:30 - 12:15	ESPALDA	PEDRO	B
12:30 - 13:15	RITMOSLATINOS	-	D
14:30 - 15:15	B.PUMP	EVA	B
17:30 - 18:00	ABD+ESTIR.	ROTATIVO	FITNESS
17:30 - 18:15	B.COMBAT	JUDIT	B
18:30 - 19:00	CORE	JUDIT	D
18:30 - 19:15	ZUMBA	JAVI	B
19:00 - 19:15	REMO	ROTATIVO	FITNESS
19:00 - 19:45	I.WALKING	MARÍA	A
19:00 - 19:45	PILATES	MARTA	E
19:00 - 19:45	CICLOI.	JUDIT	C
19:30 - 20:15	CROSS	SAMUEL	CROSS
19:30 - 20:15	GAP	MARCOS	B
20:00 - 20:30	TRX	ROTATIVO	FITNESS
20:30 - 21:15	B.PUMP	MARCOS	B
20:30 - 21:15	I.WALKING	MARÍA	A

MARTES			
HORA	CLASE	MONITOR	SALA
7:30 - 8:15	CIRCUITO HIIT	ROTATIVO	FITNESS
8:00 - 8:45	CICLO SPIVI	VIRTUAL	C
8:30 - 9:15	PILATES	MARTA	D
9:15 - 10:00	AQUAGYM	ALBERTO	PISCINA
9:15 - 10:00	CICLOI.	JUDIT	C
9:30 - 10:15	B.COMBAT	MARTA	B
9:30 - 10:15	PILATES	ALEJANDRA	D
10:30 - 11:15	YOGA	PEDRO	D
10:30 - 11:15	B.PUMP	ALEJANDRA	B
10:30 - 11:15	I.WALKING	JUDIT	A
11:30 - 12:15	ESPALDA	PEDRO	B
12:30 - 13:15	RITMOSLATINOS	DORIAN	D
14:30 - 15:15	B.COMBAT	MARCOS	D
15:30 - 16:15	B.PUMP	MARCOS	B
17:30 - 18:15	RITMOSLATINOS	DORIAN	D
17:30 - 18:00	ABD+ESTIR.	ROTATIVO	FITNESS
18:00 - 18:45	I.WALKING	MARÍA	A
18:30 - 19:15	B.PUMP	MARTA	B
19:00 - 19:45	CICLOI.	MARÍA	C
19:00 - 19:45	PILATES	ALEJANDRA	D
19:00 - 19:15	REMO	ROTATIVO	FITNESS
19:30 - 20:15	B.BALANCE	MARCOS	E
19:30 - 20:00	CORE	MARTA	B
19:30 - 20:15	CROSS	SAMUEL	CROSS
20:00 - 20:30	TRX	ROTATIVO	FITNESS
20:00 - 20:45	I.WALKING	MARÍA	A
20:30 - 21:15	B.COMBAT	MARÍA	B
20:30 - 21:15	YOGA	PEDRO	D

VIERNES			
HORA	CLASE	MONITOR	SALA
7:30 - 8:15	CICLOI.	EVA	C
8:30 - 9:00	CICLO SPIVI	VIRTUAL	C
8:30 - 9:15	PILATES	EVA	D
9:20 - 10:00	CICLOI.	EVA	C
9:15 - 10:00	AQUAGYM	GABY	PISCINA
9:30 - 10:15	B.PUMP	ALEJANDRA	B
9:30 - 10:15	B.BALANCE	MARCOS	D
9:30 - 10:15	I.WALKING	JUDIT	A
10:00 - 10:40	ABD+TRX	ROTATIVO	FITNESS
10:30 - 11:15	PILATES	ALEJANDRA	D
10:30 - 11:15	ZUMBA	RAQUEL	B
10:30 - 11:15	CICLOI.	JUDIT	C
13:00 - 13:15	REMO	ROTATIVO	FITNESS
14:30 - 15:00	CICLO SPIVI	VIRTUAL	C
17:30 - 18:15	B.PUMP	MARCOS	B
18:30 - 19:15	CICLOI.	MARÍA	C
18:30 - 19:15	B.COMBAT	MARCOS	B
18:30 - 19:15	PILATES	EVA	D
19:00 - 19:30	C.EXPRESS	ROTATIVO	FITNESS
19:30 - 20:15	I.WALKING	MARÍA	A
19:30 - 20:15	AQUAGYM	GABY	PISCINA
19:30 - 20:15	ZUMBA	PEDRO	B
19:30 - 20:15	GAP	MARCOS	D
20:30 - 21:15	YOGA	PEDRO	D
20:30 - 20:45	TRX	ROTATIVO	FITNESS

MIÉRCOLES			
HORA	CLASE	MONITOR	SALA
7:30 - 8:15	I.WALKING	EVA	A
8:30 - 9:15	YOGA	PEDRO	D
8:30 - 9:15	ZUMBA	RAQUEL	B
9:15 - 10:00	AQUAGYM	GABY	PISCINA
9:15 - 10:00	CICLOI.	JUDIT	C
9:30 - 10:15	B.PUMP	EVA	B
9:30 - 10:15	PILATES	AZU	D
9:30 - 10:15	I.WALKING	MARÍA	A
10:00 - 10:40	ABD+TRX	ROTATIVO	FITNESS
10:30 - 11:00	CORE	JUDIT	B
10:30 - 11:15	B.BALANCE	ALEJANDRA	D
13:00 - 13:30	C.EXPRESS	ROTATIVO	FITNESS
17:30 - 18:00	CICLO SPIVI	VIRTUAL	C
17:30 - 18:15	TBC	MARTA	B
18:30 - 19:00	CORE	MARTA	B
18:45 - 19:30	I.WALKING	MARÍA	A
19:00 - 19:30	TRX	ROTATIVO	FITNESS
19:00 - 19:45	POWER BOX	ALEJANDRA	D
19:00 - 19:45	CALISTENIA	SAMUEL	CROSS
19:15 - 20:00	CICLOI.	MARTA	C
19:30 - 20:00	AQUAGYM	GABY	PISCINA
19:30 - 20:15	B.PUMP	MARCOS	B
20:00 - 20:30	ABD+ESTIR.	ROTATIVO	FITNESS
20:00 - 20:45	I.WALKING	MARÍA	A
20:30 - 21:15	B.BALANCE	MARCOS	D

SÁBADO			
HORA	CLASE	MONITOR	SALA
10:00 - 10:45	CICLOI.	ANDREA	C
10:30 - 11:30	I.WALKING	ROTATIVO	A
11:00 - 11:30	TRX	ROTATIVO	FITNESS
11:00 - 11:45	PILATES	AZU	B
11:30 - 12:00	C.EXPRESS	ROTATIVO	FITNESS
17:30 - 18:00	ABD+ESTIR.	ROTATIVO	FITNESS
18:00 - 18:45	CIRCUITO HIIT	ROTATIVO	FITNESS
19:00 - 19:45	CICLOI.	ROSA	C

DOMINGO			
HORA	CLASE	MONITOR	SALA
9:30 - 10:15	TRX	ROTATIVO	FITNESS
10:00 - 10:45	CICLOI.	ROTATIVO	C
10:45 - 11:30	I.WALKING	ROTATIVO	A
11:00 - 11:45	YOGA	LETICIA	D
11:00 - 11:45	B.PUMP	ROTATIVO	B
12:00 - 12:45	CIRCUITO HIIT	ROTATIVO	FITNESS

TIPO DE ACTIVIDAD
CICLO INDOOR
TONIFICACIÓN
CUERPO Y MENTE
AERÓBICO
ACUÁTICA
INDOOR WALKING
ESPECIALES FITNESS / FUNCIONAL

