

HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS (AGOSTO)

LUNES			
HORA	CLASE	MONITOR	SALA
7:30 - 8:15	CICLOI.	EVA	C
8:30 - 9:15	B.PUMP	EVA	B
8:30 - 9:15	YOGA	PEDRO	D
9:15 - 10:00	CICLOI.	JUDIT	C
9:30 - 10:15	ZUMBA	RAQUEL	B
9:30 - 10:15	GAP	MARCOS	D
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
14:00 - 14:30	HIIT	ALEJANDRA	B
14:30 - 15:15	CICLOI.	ANDREA	C
15:30 - 16:15	PILATES	EVA	D
17:30 - 18:15	CICLO SPIVI	VIRTUAL	C
17:30 - 18:15	GAP	MARÍA	B
18:30 - 19:15	ZUMBA	JAVI	B
18:45 - 19:30	I.WALKING	ANDREA	A
19:00 - 19:30	TRX	JOSÉ LUIS	FITNESS
19:00 - 19:45	CALISTENIA	SAMUEL	CROSS
19:00 - 19:45	B. BALANCE	ALEJANDRA	D
19:15 - 20:00	CICLOI.	MARÍA	C
19:30 - 20:15	B. PUMP	EVA	B
20:00 - 20:45	PILATES	AZU	D
20:00 - 20:45	I.WALKING	MARÍA	A

MARTES			
HORA	CLASE	MONITOR	SALA
7:30 - 8:15	HIIT	ALEJANDRA	B
8:30 - 9:00	CICLO SPIVI	VIRTUAL	C
8:30 - 9:15	PILATES	ALEJANDRA	D
9:15 - 10:00	CICLOI.	ANDREA	C
9:30 - 10:15	B. COMBAT	JUDIT	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
14:30 - 15:15	TBC	MARCOS	B
15:30 - 16:15	B. PUMP	MARCOS	B
17:30 - 18:15	CORE	JUDIT	B
18:00 - 18:45	I.WALKING	MARÍA	A
18:15 - 19:00	B. PUMP	JUDIT	B
19:00 - 19:45	CICLOI.	MARÍA	C
19:00 - 19:45	PILATES	EVA	D
19:00 - 19:45	CROSS	SAMUEL	CROSS
19:15 - 20:00	B. COMBAT	JUDIT	B
19:30 - 20:15	B. BALANCE	MARCOS	E
20:00 - 20:30	TRX	JOSÉ LUIS	FITNESS
20:00 - 20:45	I.WALKING	MARÍA	A
20:30 - 21:15	YOGA	PEDRO	D

MIÉRCOLES			
HORA	CLASE	MONITOR	SALA
7:30 - 8:15	I. WALKING	EVA	A
8:30 - 9:15	YOGA	PEDRO	D
8:30 - 9:15	PILATES	EVA	B
9:15 - 10:00	CICLOI.	JUDIT	C
9:30 - 10:15	B. PUMP	MARCOS	B
9:30 - 10:15	PILATES	AZU	D
9:30 - 10:15	I. WALKING	MARÍA	A
10:30 - 11:00	CORE	JUDIT	B
10:30 - 11:15	B. BALANCE	ALEJANDRA	D
14:15 - 14:45	HIIT	ALEJANDRA	B
15:30 - 16:15	B. BALANCE	EVA	D
17:30 - 18:00	TBC	MARÍA	B
18:30 - 19:15	I. WALKING	MARÍA	A
18:30 - 19:15	GAP	MARCOS	B
19:00 - 19:45	POWER BOX	ALEJANDRA	D
19:00 - 19:45	TRX	ROTATIVO	FITNESS
19:00 - 19:45	CALISTENIA	SAMUEL	CROSS
19:15 - 20:00	CICLOI.	EVA	C
19:30 - 20:15	B. PUMP	MARCOS	B
20:00 - 20:45	I. WALKING	MARÍA	A
20:30 - 21:15	B. BALANCE	MARCOS	D

JUEVES			
HORA	CLASE	MONITOR	SALA
7:30 - 8:15	B. PUMP	EVA	B
8:30 - 9:15	HIIT	ALEJANDRA	B
8:30 - 9:15	B. BALANCE	EVA	D
9:15 - 10:00	CICLOI.	JUDIT	C
9:30 - 10:15	POWER BOX	ALEJANDRA	D
9:30 - 10:15	PILATES	EVA	E
10:30 - 11:15	YOGA	PEDRO	D
10:30 - 11:15	GAP	MARCOS	B
11:30 - 12:15	ESPALDA	PEDRO	B
14:30 - 15:15	B. PUMP	EVA	B
17:30 - 18:15	B. COMBAT	JUDIT	B
18:30 - 19:00	CORE	JUDIT	D
18:30 - 19:15	ZUMBA	JAVI	B
19:00 - 19:45	I. WALKING	MARÍA	A
19:00 - 20:15	CROSS	SAMUEL	CROSS
19:15 - 20:00	CICLOI.	JUDIT	C
19:15 - 20:00	PILATES	AZU	D
19:30 - 20:15	GAP	MARCOS	B
20:00 - 20:30	TRX	JOSÉ LUIS	FITNESS
20:00 - 20:45	I. WALKING	MARÍA	A
20:30 - 21:15	B. PUMP	MARCOS	B

VIERNES			
HORA	CLASE	MONITOR	SALA
7:30 - 8:15	CORE	EVA	B
8:30 - 9:00	CICLO SPIVI	VIRTUAL	C
8:30 - 9:15	PILATES	EVA	D
9:30 - 10:15	B. PUMP	ALEJANDRA	B
9:30 - 10:15	B. BALANCE	MARCOS	D
9:30 - 10:15	I. WALKING	JUDIT	A
10:30 - 11:15	PILATES	ALEJANDRA	D
10:30 - 11:15	ZUMBA	RAQUEL	B
10:30 - 11:15	CICLOI.	JUDIT	C
14:30 - 15:00	CICLO SPIVI	VIRTUAL	C
17:30 - 18:15	B. PUMP	MARCOS	B
18:00 - 18:45	CICLOI.	MARÍA	C
18:30 - 19:15	B. COMBAT	MARCOS	B
18:30 - 19:15	PILATES	PEDRO	D
19:00 - 19:30	HIIT	ROTATIVO	FITNESS
19:00 - 19:30	I. WALKING	MARÍA	A
19:30 - 20:15	ZUMBA	PEDRO	D
19:30 - 20:15	GAP	MARCOS	B
20:00 - 20:30	TRX	JOSÉ LUIS	FITNESS
20:30 - 21:15	YOGA	PEDRO	D

SÁBADO			
HORA	CLASE	MONITOR	SALA
10:00 - 10:45	CICLOI.	MARÍA	C
11:00 - 11:45	I. WALKING	MARÍA	A
11:00 - 11:30	TRX	ROTATIVO	FITNESS
11:00 - 11:45	PILATES	AZU	B
17:30 - 18:00	ABD + ESTIR.	ROTATIVO	FITNESS
18:00 - 18:45	B. PUMP	ROTATIVO	B
19:00 - 19:45	CICLOI.	ROTATIVO	C

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

TIPO DE ACTIVIDAD			
CICLO INDOOR			
TONIFICACIÓN			
CUERPO Y MENTE			
AERÓBICO			
INDOOR WALKING			

