

## HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS (DESDE 16 ENERO DE 2023)

LUNES			
HORA	CLASE	MONITOR	SALA
7:30 - 8:20	CICLOI.	EVA	C
8:30 - 9:25	B.PUMP	EVA	B
8:30 - 9:25	YOGA	PEDRO	D
9:30 - 10:00	AQUAFIT	GABY	PISCINA
9:30 - 10:20	CICLOI.	JUDIT	C
9:30 - 10:25	ZUMBA	RAQUEL	B
9:30 - 10:25	GAP	MARCOS	D
10:15 - 11:00	AQUAGYM	ROSA	PISCINA
10:30 - 11:25	TBC	MARCOS	B
10:30 - 11:25	PILATES	ALEJANDRA	D
10:30 - 11:20	I.WALKING	JUDIT	A
11:30 - 12:00	CORE	JUDIT	B
14:30 - 15:20	CICLOI.	ANDREA	C
15:30 - 16:25	PILATES	EVA	D
17:30 - 18:25	CICLO SPIVI	VIRTUAL	C
17:30 - 18:25	GAP	ANDREA	B
18:30 - 19:25	ZUMBA	JAVI	B
18:45 - 19:35	I.WALKING	ANDREA	A
19:00 - 19:30	TRX	JOSÉ LUIS	FITNESS
19:00 - 19:55	CALISTENIA	SAMUEL	CROSS
19:00 - 19:55	B. BALANCE	ALEJANDRA	D
19:00 - 19:50	CICLOI.	MARÍA	C
19:30 - 20:25	B. PUMP	EVA	B
19:30 - 20:15	AQUAGYM	ROTATIVO	PISCINA
19:30 - 20:30	DEF. PERSONAL	BARTOLO	E
20:00 - 20:55	PILATES	AZU	D
20:00 - 20:50	I.WALKING	MARÍA	A
20:30 - 21:30	JIU JITSU	BARTOLO	E

MARTES			
HORA	CLASE	MONITOR	SALA
7:30 - 8:25	HIIT	ALEJANDRA	B
8:30 - 9:25	CICLO SPIVI	VIRTUAL	C
8:30 - 9:25	PILATES	ALEJANDRA	D
9:15 - 10:00	AQUAGYM	FRAN	PISCINA
9:30 - 10:20	CICLOI.	ANDREA	C
9:30 - 10:25	B. COMBAT	JUDIT	B
9:30 - 10:25	PILATES	ALEJANDRA	D
10:15 - 11:00	AQUAGYM	ROSA	PISCINA
10:30 - 11:25	YOGA	PEDRO	D
10:30 - 11:25	B. PUMP	ALEJANDRA	B
10:30 - 11:20	I.WALKING	JUDIT	A
11:30 - 12:25	SEVILLANAS	EVA	D
11:30 - 12:25	ESPALDA	PEDRO	B
14:30 - 15:25	B. COMBAT	MARCOS	B
15:30 - 16:25	B. PUMP	MARCOS	B
17:30 - 18:00	CORE	JUDIT	B
18:00 - 18:50	I.WALKING	MARÍA	A
18:15 - 19:10	B. PUMP	JUDIT	B
19:00 - 19:50	CICLOI.	MARÍA	C
19:00 - 19:55	PILATES	EVA	D
19:00 - 19:55	CROSS	SAMUEL	CROSS
19:15 - 20:10	B. COMBAT	JUDIT	B
19:30 - 20:25	B. BALANCE	MARCOS	E
20:00 - 20:30	TRX	JOSÉ LUIS	FITNESS
20:00 - 20:50	I.WALKING	MARÍA	A
20:30 - 21:25	YOGA	PEDRO	D

MIÉRCOLES			
HORA	CLASE	MONITOR	SALA
7:30 - 8:20	I. WALKING	EVA	A
8:30 - 9:25	YOGA	PEDRO	D
8:30 - 9:25	PILATES	EVA	B
9:30 - 10:00	AQUAFIT	GABY	PISCINA
9:30 - 10:20	CICLOI.	JUDIT	C
9:30 - 10:25	B. PUMP	FRAN	B
9:30 - 10:25	PILATES	AZU	D
9:30 - 10:20	I. WALKING	MARÍA	A
10:15 - 11:00	AQUAGYM	ROSA	PISCINA
10:30 - 11:25	CORE	JUDIT	B
10:30 - 11:25	B. BALANCE	ALEJANDRA	D
15:30 - 16:25	B. BALANCE	EVA	D
17:30 - 18:25	TBC	MARÍA	B
18:00 - 18:55	PILATES	EVA	D
18:30 - 19:20	I. WALKING	MARÍA	A
18:30 - 19:25	GAP	MARCOS	B
19:00 - 19:55	POWER BOX	ALEJANDRA	D
19:00 - 19:30	TRX	ROTATIVO	FITNESS
19:00 - 19:55	CALISTENIA	SAMUEL	CROSS
19:15 - 20:05	CICLOI.	ANDREA	C
19:30 - 20:15	AQUAGYM	JORGE	PISCINA
19:30 - 20:25	B. PUMP	MARCOS	B
19:30 - 20:30	DEF. PERSONAL	BARTOLO	E
20:00 - 20:50	I. WALKING	MARÍA	A
20:30 - 21:25	B. BALANCE	MARCOS	D
20:30 - 21:30	JIU JITSU	BARTOLO	E

JUEVES			
HORA	CLASE	MONITOR	SALA
7:30 - 8:25	B. PUMP	EVA	B
8:30 - 9:25	HIIT	ALEJANDRA	B
8:30 - 9:25	B. BALANCE	EVA	D
9:15 - 10:00	AQUAGYM	FRAN	PISCINA
9:30 - 10:25	CICLOI.	JUDIT	C
9:30 - 10:25	POWERBOX	ALEJANDRA	D
9:30 - 10:25	PILATES	EVA	E
10:15 - 11:00	AQUAGYM	ROSA	PISCINA
10:30 - 11:25	YOGA	PEDRO	D
10:30 - 11:25	GAP	MARCOS	B
11:30 - 12:25	SEVILLANAS	EVA	D
11:30 - 12:25	ESPALDA	PEDRO	B
14:30 - 15:25	B. PUMP	EVA	B
17:30 - 18:25	B. COMBAT	JUDIT	B
18:30 - 19:25	CORE	JUDIT	D
18:30 - 19:25	ZUMBA	JAVI	B
19:00 - 19:50	I. WALKING	MARÍA	A
19:00 - 19:55	CROSS	SAMUEL	CROSS
19:15 - 20:05	CICLOI.	JUDIT	C
19:15 - 20:10	PILATES	AZU	D
19:30 - 20:25	GAP	MARCOS	B
20:00 - 20:30	TRX	JOSÉ LUIS	FITNESS
20:00 - 20:50	I. WALKING	MARÍA	A
20:30 - 21:25	B. PUMP	MARCOS	B

VIERNES			
HORA	CLASE	MONITOR	SALA
7:30 - 8:15	CORE	EVA	B
8:30 - 9:25	CICLO SPIVI	VIRTUAL	C
8:30 - 9:25	PILATES	EVA	D
9:30 - 10:25	B. PUMP	ALEJANDRA	B
9:30 - 10:25	B. BALANCE	MARCOS	D
9:30 - 10:20	I. WALKING	JUDIT	A
10:15 - 11:00	AQUAGYM	ROSA	PISCINA
10:30 - 11:25	PILATES	ALEJANDRA	D
10:30 - 11:25	ZUMBA	RAQUEL	B
10:30 - 11:20	CICLOI.	JUDIT	C
11:30 - 12:25	SEVILLANAS	EVA	D
14:30 - 15:25	CICLO SPIVI	VIRTUAL	C
17:30 - 18:25	B. PUMP	MARCOS	B
18:00 - 18:50	CICLOI.	MARÍA	C
18:30 - 19:25	B. COMBAT	MARCOS	B
18:30 - 19:25	PILATES	PEDRO	D
19:00 - 19:55	HIIT	ROTATIVO	FITNESS
19:00 - 19:50	I. WALKING	MARÍA	A
19:30 - 20:25	ZUMBA	PEDRO	D
19:30 - 20:25	GAP	MARCOS	B
19:45 - 20:30	AQUAGYM	JORGE	PISCINA
20:00 - 20:30	TRX	JOSÉ LUIS	FITNESS
20:30 - 21:25	YOGA	PEDRO	D

SÁBADO			
HORA	CLASE	MONITOR	SALA
10:00 - 10:50	CICLOI.	MARÍA	C
11:00 - 11:50	I. WALKING	MARÍA	A
11:00 - 11:30	TRX	ROTATIVO	FITNESS
11:00 - 11:55	PILATES	AZU	B
17:30 - 18:25	ABD + ESTIR.	ROTATIVO	FITNESS
18:00 - 18:55	B. PUMP	ROTATIVO	B
19:00 - 19:50	CICLOI.	ROTATIVO	C

DOMINGO			
HORA	CLASE	MONITOR	SALA
9:30 - 10:00	TRX	ROTATIVO	FITNESS
10:00 - 10:50	CICLOI.	ROTATIVO	C
10:00 - 10:55	PILATES	ANDREA	D
11:00 - 11:50	I. WALKING	ANDREA	A
11:00 - 11:55	B. PUMP	ROTATIVO	B

TIPO DE ACTIVIDAD
CICLO INDOOR
TONIFICACIÓN
CUERPO Y MENTE
AERÓBICO
ACUÁTICA
INDOOR WALKING
ARTES MARCIALES

