

ACTIVIDADES INCLUIDAS EN LA CUOTA INVIERNO 2009/2010

DESDE EL 5 DE OCTUBRE HASTA EL 4 DE JULIO

TIERRA	SALA DE TONIFICACIÓN						
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8:10-8:30	ABDOMINALES		ABDOMINALES		ABDOMINALES		
8:15_8:45		GAP		GAP			
9:00 -9:30	ESPALDA		ESPALDA				
9:00-9:50		TONIFICACION		TONIFICACION			
9:30-10:20	TONIFICACION		TONIFICACION		TONIFICACION		
10:00-10:50		ESPALDA		ESPALDA			
10:30-11:00	BOSU		BOSU		ABDOMINALES		
11:00-11:50		ABDOMINALES 30MIN		ABDOMINALES 30MIN	TONIFICACION		
11:30-12:20	TONIFICACION	POWER	TONIFICACION	POWER		POWER	
12:00-12:30		ABDOMINALES		ABDOMINALES			
13:30-14:00	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES		
14:00-14:50		POWER		POWER			
15:30-16:00	GAP	TONIFICACION	GAP	TONIFICACION	GAP		
16:00-16:30	BOSU		BOSU		BOSU		
18:00-18:50	TONIFICACION	TONIFICACION	TONIFICACION	TONIFICACION			
19:00-19:30	GAP	GAP	GAP	GAP			
19:30-20:00	BOSU	BOSU	BOSU	BOSU			
20:00-20:50	POWER	POWER	POWER	POWER	POWER		
21:00-21:30	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES			
21:30-22:20	TONIFICACIÓN	GAP-BOSU	TONIFICACIÓN	POWER			

MADERA	SALA DE COREOGRAFIADAS						
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
10:00-10:50	STEP	BAILE LATINO	STEP	BAILE LATINO	AEROBOX		
15:00-15:50		AEROBOX		STEP			
18:00-18:50					AEROBOX		
19:00-19:50					STEP		
20:00-20:50	STEP	FUNKY	STEP	FUNKY			
21:00-21:30	BAILE		BAILE				
21:30-22:20	AEROBOX		AEROBOX				

METAL	SALA CUERPO-MENTE						
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9:30-10:20	PILATES		PILATES		PILATES		
10:30-11:20		PILATES		PILATES	PILATES		
11:00-11:30					ESTIRAMIENTOS		
11:30-12:00		ESTIRAMIENTOS		ESTIRAMIENTOS			
14:00-14:50	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES			
18:00-18:50	ESPALDA	PILATES	ESPALDA	PILATES			
20:30-21:20	PILATES		PILATES				
21:00-21:30					ESTIRAMIENTOS		
21:30-22:20	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES			

ACTIVIDADES EN LA ZONA JUVENIL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9:30_10:20		PILATES		PILATES			

Pilates: necesaria inscripción previa

AGUA	SALA DE PILATES STUDIO						
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
10:30-11:20	PILATES		PILATES				
11:30-12:20		PILATES		PILATES			
17:00-17:50	PILATES		PILATES				
19:00-19:50		PILATES		PILATES			

Pilates: necesaria inscripción previa

FUEGO	SALA DE CYCLING						
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:15-8:00	CYCLING		CYCLING				
9:30-10:20		CYCLING		CYCLING			
10:30-11:20	CYCLING		CYCLING		CYCLING	CYCLING	CYCLING
11:00-11:50		CYCLING		CYCLING			
14:00-14:50	CYCLING		CYCLING		CYCLING		
15:30-16:20		CYCLING		CYCLING			
19:00-19:50		CYCLING		CYCLING			
19:30-20:20	CYCLING		CYCLING				
20:00-20:50					CYCLING		
21:00-21:50		CYCLING		CYCLING			
21:30-22:20	CYCLING		CYCLING				

ACTIVIDADES INFANTILES - TRAINING JUVENIL (DE 12 A 16 AÑOS)							
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
12:30-13:20						TRAINING JUVENIL	TRAINING JUVENIL
18:00-18:50	TRAINING JUVENIL	TRAINING JUVENIL	TRAINING JUVENIL	TRAINING JUVENIL	TRAINING JUVENIL	TRAINING JUVENIL	TRAINING JUVENIL

ACTIVIDADES EN LA PISCINA								
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
7:15-8:45		AQUARUNNING			AQUARUNNING			
7:15-8:30	MEJORA DE LA TÉCNICA DE LA NATACIÓN							
10:20-11:00	AQUAGYM		AQUAGYM				AQUARUNNING	
11:10-11:55					AQUASTRETCH			
12:00-12:30				AQUARELAX				
14:00-16:00	MEJORA DE LA TÉCNICA DE LA NATACIÓN							
14:00-14:30		AQUARUNNING			AQUARUNNING			
20:10-20:55	AQUARUNNING		AQUAFITNESS					
21:30-22:15	AQUATONIC	AQUARUNNING	AQUATONIC	AQUARUNNING	AQUARELAX			