ACTIVIDADES INCLUIDAS EN LA CUOTA VERANO 2010

DESDE EL 5 DE JULIO HASTA EL 2 DE OCTUBRE

TIERRA	SALA DE TONIFICACIÓN						
	LUNES	***MARTES***	***MIÉRCOLES***	***JUEVES***	***VIERNES***	***SÁBADO***	***DOMINGO***
8:10-8:30	ABDOMINALES		ABDOMINALES				
8:30_9:00		GAP		*GAP*			
9:15-10:00		ESPALDA		ESPALDA			
9:30-10:20	TONIFICACION		TONIFICACION		TONIFICACION		
10:00-11:00		TONIFICACION		TONIFICACION			
10:30-11:00	BOSU		BOSU		BOSU	POWER	
11:00-11:30	GAP		GAP		GAP		
11:00_12:00		POWER		POWER			
13:30-14:00	ABDOMINALES		ABDOMINALES		ABDOMINALES		
15:30-16:00	GAP		GAP		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				
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		
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	ABDOMINALES	*HASTA LAS 11:00 H*	
11:00-11:30		ESTIRAMIENTOS		ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS		
11:30-12:00	ESTIRAMIENTOS	ABDOMINALES	ESTIRAMIENTOS	ABDOMINALES			
14:00-14:50	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES			
18:00-18:50	ESPALDA	PILATES	ESPALDA	PILATES	PILATES		
20:00-20:50	PILATES		PILATES				
20:30-21:20		ESPALDA		ESPALDA			
21:00-21:30					ESTIRAMIENTOS		
21:30-22:20		PILATES		PILATES			

Pilates: necesaria inscripción previa

marisma WELLNESS CENTER

AGUA	SALA DE PILATES STUDIO						
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9:30-10:20		PILATES		PILATES			
10:30-11:20	PILATES		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				
10:30-11:20	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	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	TRAINING JUVENIL	TRAINING JUVENIL	TRAINING JUVENIL	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						
10:30- 11:15	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUASTRETCH		AQUARUNNING
12:00-12:30				AQUARELAX			
14:00-16:00	MEJORA DE LA TÉCNICA DE LA NATACIÓN						
14:00-14:30		AQUARUNNING			AQUARUNNING		
20:15-21:00	AQUARUNNING		AQUAFITNESS				
21:30-22:15	AQUATONIC	AQUARUNNING	AQUATONIC	AQUARUNNING	AQUARELAX		

marisma
WELLNESS CENTER