

Programa de actividades dirigidas

Programación válida a partir del 15 de octubre de 2018

	HORARIO	SALA	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
mañana	08:15-09:00	P.GRANDE		AQUAGYM		AQUAGYM			
	08:45-09:30	P. PEQUEÑA	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM		
	09:30-10:30	SALA 1	AEROBOX	BODY POWER	ZUMBA	BODY POWER	PILATES		
	09:30-10:30	CICLO	CICLO		CICLO		CICLO		
	09:30-10:15	P. PEQUEÑA	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUA-AEROBIC		
	10:15-11:00	P.GRANDE	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM		
	10:30-11:30	SALA 1	ZUMBA	B.L.C	PILATES	B.L.C	AEROLATINO		
	11:30-12:30	SALA 1	YOGA		TAICHI	YOGA	TAICHI		
	12:00-12:30	FITNESS	ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS		
	12:30-13:00	FITNESS	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES		
tarde	18:00-19:00	SALA 1	PILATES	ZUMBA	PILATES	AERODANCE			
	19:00-20:00	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO			
	19:00-20:00	SALA 1	ZUMBA	BODY POWER	BODY POWER	GAP			
	19:00-20:30	SALA 1					AEROBOX		
	19:00-19:45	PISC. PEQ	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM			
	19:45-20:30	PISCINA	AQUAGYM	AQUAGYM P.G	AQUAGYM	AQUAGYM P.G			
	20:00-21:00	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO			
	20:00-21:00	SALA 1	BODY POWER	GAP	ZUMBA	ABD ESTR			
	20:30-21:00	PISC. PEQ		AQUAFIT		AQUAFIT			
	21:00-21:30	SALA 1		HIIT		HIIT			



Entrenamiento Cardiovascular



Educación Postural



Entrenamiento Muscular



Sesiones Acuáticas



Sesiones Zumba



Te recomendamos combinar los diferentes tipos de actividades para conseguir un estado de forma óptimo.

El centro podrá modificar el número, contenido y horario de las sesiones cuando lo considere necesario en función de las necesidades técnicas o de fechas especiales.



Los días festivos no habrá actividades dirigidas.