

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO	DOMINGO		
	01	02		01	02		01	02		01	02		01	02		01			
7:15		Yoga Luci		Pilates Mónica García			Movility Sebastián			B. Balance Luci			Movility Sebastián					7:15	
8:15	Circuit Training Chema					Spin Celia	Cross- Fit Jesús					Spin Toni	B. Pump Elena					8:15	
9:30	Baile Activo Tony	Pilates Mónica		Aqua Gym Eva	B. Pump Sebastián	B. Balance Luci	Tono 30' Tony	Pilates Mónica		Aqua Gym Eva	Baile Activo Tony	B. Balance Luci	B. Pump Elena	B. Balance José		Aqua Gym Eva		9:30	
10:00							Zumba 90' Tony											10:00	
10:30	Pilates Mónica	Spin Mónica García	Aquaterapia Eva	Circuit Training Sebastián	Yoga Luci			Pilates Mónica	Spin Toni	Aquaterapia Eva	Fuerza y Equilibrio José	Yoga Luci	Pilates Mónica		Spin Paco	Aquaterapia Eva		10:30	
11:00														Yoga Luci		B. Pump Ana	Spin Christian	11:00	
11:30	Stretching Eva			B. Balance Luci			Stretching Eva			B. Balance Mónica	Yoga Luci		Stretching Eva					11:30	
12:00																	Spin Christian	Spin Paco	12:00
14:30	Fuerza y Equilibrio Olga	Pilates Jesús	Spin Manu	B. Pump Elena	Yoga Luci	Spin Tony	Circuit Training José	Pilates Jesús	Spin Manu	B. Pump Sebastián	B. Balance Luci	Spin Toni	Circuit Training José	Pilates Mónica				14:30	
15:30	Pilates Jesús						Fuerza y Equilibrio José					Spin Toni	B. Balance José					15:30	
18:00				Aqua Gym M. Ángel						Aqua Gym M. Ángel		Yoga Dulce						18:00	
18:30	B. Balance Mónica			GAP 30' Andrea Cebrián	Yoga Dulce		Zumba Andrea Cebrián	B. Balance Cristina		Fuerza y Equilibrio José			Pilates Andrea Rodríguez			Aqua Gym M. Ángel		18:30	
19:00				Aqua Gym M. Ángel	A. B. D. 30' Andrea Cebrián		Spin Paco			Aqua Gym M. Ángel		Meditación 30' Dulce	Spin M. Ángel					19:00	
19:30	Pilates Jesús	Spin 90' Rebeca		Zumba Andrea Cebrián	Yoga Dulce		Pilates Jesús	GAP 30' Sebastián	Spin 90' Toni	B. Balance José	Yoga Dulce		B. Balance Andrea Rodríguez		Spin M. Ángel			19:30	
20:00							Spin Paco		A. B. D. 30' Sebastián				Spin M. Ángel					20:00	
20:30	Pilates Jesús			B. Pump Rebeca			Pilates Jesús			B. Pump Rebeca								20:30	