ACTIVIDADES DIRIGIDAS

asociación TYRIS gimnasia para todos

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