

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO	DOMINGO	
	01	02		01	02		01	02		01	02		01	02		01		
7:15		Yoga Luci		Stretching Luci			Movility Sebastián			B.Balance Luci			Movility Sebastián					7:15
8:15	Circuit Training Chema						Spin Paco		Circuit Training Jesús				Spin Toni	B.Pump Elena Expósito				8:15
9:30	Zumba Carmina	Pilates Mónica		Aqua Gym Eva	B.Pump Elena Expósito	B.Balance Luci		Tono 30' Naiara	Pilates Mónica		Aqua Gym Eva	Zumba Cristina Castillo	B.Balance Luci	B.Pump Elena Expósito	B.Balance José	Aqua Gym Eva		9:30
10:00							Zumba 90' Naiara											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					B.Balance Luci						B.Balance Mónica	Yoga Luci						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											20:00
20:30	Pilates Jesús				B.Pump Rebeca			Pilates Jesús					B.Pump Rebeca					20:30