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	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