

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				
8:15	Circuit Training Chema					Spin Paco	Circuit Training Sebastián						Spin Toni	B. Pump Andrea Rodríguez			
9:30	Zumba Carmina	Pilates Mónica		Aqua Gym Eva	B. Balance Luci	Hipopresivos Marta		Pilates Mónica		Aqua Gym Eva	Zumba Cristina Castillo	B. Balance Luci	B. Pump Andrea Rodríguez	B. Balance José	Aqua Gym Eva		
10:00			Box José				Zumba 90' Naiara										
10:30	Pilates Mónica			Spin Paco	Aquaterapia Eva	GAP Mónica	Yoga Luci		Pilates Mónica	Spin Toni	Aquaterapia Eva	Fuerza y Equilibrio José	Yoga Luci	Pilates Mónica	Spin Paco	Aquaterapia Eva	
11:00								Box José						Yoga Luci		B. Pump Sebastián	Spin Christian
11:30					B. Balance Luci						B. Balance Mónica	Yoga Luci					
12:00																Spin Christian	Spin Paco
14:30	Fuerza y Equilibrio Olga	Pilates Mónica		Spin Manu	B. Pump Paula	Yoga Luci	Spin Cesar	Circuit Training José	Pilates Mónica	Spin Manu			B. Pump Andrea Rodríguez	B. Balance Luci	Spin Toni	Circuit Training José	Hipopresivos Marta
15:30	Pilates Mónica					Hipopresivos Marta		Fuerza y Equilibrio José					Spin Toni	B. Balance José			
18:00					Aqua Gym Paula						Aqua Gym Paula						
18:30	B. Balance Mónica		Box José		GAP 30' Andrea Cebrían	Yoga Dulce		Zumba Andrea Cebrían	B. Balance Cristina Barrachina		Fuerza y Equilibrio José	Yoga Dulce	Pilates Andrea Rodríguez			Aqua Gym Mónica	
19:00					Aqua Gym Paula	A. B. D. 30' Andrea Cebrían	Spin Paco			Box José	Aqua Gym Paula		Spin M. Ángel				
19:30	Pilates María	Circuit Training Mónica		Spin 90' Rebeca	Zumba Andrea Cebrían	Yoga Dulce		Pilates María		Spin 90' Toni			B. Balance José	Yoga Dulce	B. Balance Andrea Rodríguez	Spin M. Ángel	
20:00																	
20:30	Pilates María				B. Pump Rebeca			Pilates María			B. Pump Rebeca						

Actividad con reserva previa con la APP mywellness



septiembre