

# PROGRAMA CLASES COLECTIVAS OCTUBRE

## LUNES

INICIO	FIN	CLASE	PROFESOR	SALA
9:30	10:15	CICLO INDOOR	ALICIA	CI
9:30	10:15	PILATES - AVANZADO	JAVIER	2
10:15	11:15	BOXEO	LUIS	BOX
10:15	11:00	PILATES	JAVIER	2
10:20	11:05	PUMP	ALICIA	1
11:15	12:00	AQUAGYM	NOELIA	P
11:15	12:00	CARDIOBOX	YARA	1
14:15	15:00	PUMP	YARA	1
14:30	15:15	CICLO INDOOR	BETTO	CI
17:15	17:45	GLUTEOS Y PIERNAS	RICARDO	1
17:45	18:00	ABS	RICARDO	1
18:10	18:55	GLOBAL TRAINER	ALICIA	1
18:05	18:50	CICLO INDOOR	RICARDO	CI
18:00	19:00	BOXEO	LUIS	BOX
19:00	20:00	PILATES	PAULA	2
19:00	20:00	BOXEO	LUIS	BOX
19:00	19:30	TRX - TREN SUPERIOR	RICARDO	Z.F
19:05	19:50	PUMP	ALICIA	1
20:00	20:45	AQUAGYM	NOELIA	P
20:00	20:45	ZUMDANCE	ALICIA	1
20:00	21:00	PILATES - AVANZADO	PAULA	2
20:15	21:00	CICLO INDOOR	LUIS	CI

## MARTES

INICIO	FIN	CLASE	PROFESOR	SALA
8:00	9:00	CICLO INDOOR	MAR	CI
9:30	10:00	GLUTEOS Y PIERNAS	MAR	1
9:30	10:15	CLUB DE CORREDORES	ALICIA	RECEP.
9:30	10:30	YOGA	REBECA	2
10:00	10:45	ZUMDANCE	MAR	1
10:30	11:15	CICLO INDOOR	YARA	CI
11:00	12:00	BOXEO	LUIS	BOX
11:00	11:30	HIIT	ALICIA	1
11:30	12:15	BALANCE	ALICIA	2
14:15	15:00	CICLO INDOOR	YARA	CI
14:30	15:15	GLOBAL TRAINING	BETTO	1
17:15	18:00	PUMP	ALICIA	1
18:15	18:30	TRX -ABS	ADOLFO	Z.F
18:10	18:55	ZUMDANCE	ALICIA	1
18:10	18:55	CICLO INDOOR	RICARDO	CI
19:00	20:00	BOXEO	LUIS	BOX
19:00	19:45	BALANCE	ALICIA	2
19:00	19:30	TRX - TREN INFERIOR	ADOLFO	Z.F
19:05	19:35	PECHO-ESPALDA-BRAZOS	RICARDO	1
19:35	19:50	ABS	RICARDO	1
19:50	20:20	HIIT	ALICIA	1
20:00	21:00	BOXEO	LUIS	BOX
20:30	21:30	YOGA	REBECA	2
20:00	20:45	CICLO INDOOR	RICARDO	CI

## MIÉRCOLES

INICIO	FIN	CLASE	PROFESOR	SALA
9:30	10:15	CICLO INDOOR	ALICIA	CY
9:30	10:15	PILATES	JAVIER	2
10:15	11:15	BOXEO	LUIS	BOX
10:15	11:00	PILATES - AVANZADO	JAVIER	2
10:20	10:50	TRX	ALICIA	Z.F
10:15	11:00	STEP-FIT	YARA	1
11:15	12:00	AQUAGYM	NOELIA	P
11:05	11:50	GLOBAL TRAINING	ALICIA	1
14:00	14:45	PUMP	BETTO	1
14:15	15:00	CICLO INDOOR	RICARDO	CI
17:15	18:00	PUMP	RICARDO	1
18:05	18:50	CARDIO BOX	RICARDO	1
18:00	19:00	BOXEO	LUIS	BOX
18:10	18:55	FITNESS FITBALL	ALICIA	2
19:00	20:00	PILATES - AVANZADO	PAULA	2
19:00	19:45	CICLO INDOOR	ALICIA	CI
19:00	20:00	BOXEO	LUIS	BOX
19:00	19:45	GLOBAL TRAINING	ELVIRA	1
19:45	20:00	ABS	ELVIRA	1
19:50	20:20	TRX - GLOBAL	ALICIA	Z.F
20:00	21:00	PILATES	PAULA	2
20:05	20:50	PUMP	RICARDO	1
20:10	21:10	CICLO INDOOR	ELVIRA	CI
20:00	20:45	AQUAGYM	NOELIA	P

## JUEVES

INICIO	FIN	CLASE	PROFESOR	SALA
8:00	9:00	CICLO INDOOR	MAR	CI
9:30	10:15	PUMP	MAR	1
10:15	11:00	ZUMDANCE	MAR	1
9:30	10:30	YOGA	REBECA	2
10:30	11:15	CICLO INDOOR	YARA	CI
11:00	12:00	BOXEO	LUIS	BOX
11:15	12:00	BALANCE	YARA	2
14:15	14:45	GLUTEOS Y PIERNAS	RICARDO	1
14:45	15:00	ABS	RICARDO	1
14:30	15:30	PILATES	JAVIER	2
17:15	18:00	GLOBAL TRAINING	RICARDO	1
18:05	18:35	GLUTEOS Y PIERNAS	RICARDO	1
18:15	18:30	TRX - ABS	ADOLFO	Z.F
18:35	19:05	PECHO - ESPALDA - BRAZOS	RICARDO	1
18:45	19:30	BALANCE	ALICIA	2
19:00	20:00	BOXEO	LUIS	BOX
19:15	20:00	CICLO INDOOR	RICARDO	C.I
19:35	20:20	STEP	ALICIA	1
19:35	20:05	TRX - TREN SUPERIOR	ADOLFO	Z.F
20:00	21:00	BOXEO	LUIS	BOX
20:30	21:30	YOGA	REBECA	2
20:30	21:15	BAILE LATINO	BETTO	1

## VIERNES

INICIO	FIN	CLASE	PROFESOR	SALA
9:30	10:15	PILATES	JAVIER	2
10:00	10:45	SILUETT	YARA	1
10:00	11:00	BOXEO	LUIS	BOX
10:00	11:00	CLUB DE CORREDORES	ALICIA	RECEP.
10:15	11:00	PILATES	JAVIER	2
11:15	12:00	AQUAGYM	NOELIA	P
11:00	11:45	GLOBAL TRAINING	YARA	1
15:00	16:00	CICLO INDOOR	ELVIRA	CI
18:00	19:00	BOXEO	LUIS	BOX
18:00	19:00	URBAN STYLE	ALICIA	1
19:00	20:00	PILATES	PAULA	2
19:00	20:00	PUMP	RICARDO	1
19:00	20:00	BOXEO	LUIS	BOX
19:05	19:50	CICLO INDOOR	ALICIA	CI
20:05	20:50	FIT-BOX	RICARDO	1
20:00	20:45	AQUAGYM	NOELIA	P

## SÁBADO

INICIO	FIN	CLASE	PROFESOR	SALA
10:00	10:45	GLUTEOS Y PIERNAS	LUIS	1
10:45	11:00	ABS	LUIS	1
11:00	12:00	CARDIO BOX	LUIS	1
12:15	13:00	CICLO INDOOR	LUIS	CI

Z.F = ZONA FUNCIONAL  
CI = SALA CICLO INDOOR

P = PISCINA  
RECEP. = RECEPCIÓN



\* Mínimo 3 personas para realizar la clase, pasados 10 min no se permite el paso

\* Norte Real se reserva el derecho de modificación del horario y monitores de las clases.

\* Las actividades de color naranja son actividades con cuota especial.

\* Los cambios en el horario se verán reflejados en color AMARILLO