

PROGRAMA CLASES COLECTIVAS DEL 7 AL 31 DE ENERO

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	HENRY	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	10:30	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	18:35	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	20:45	CICLO INDOOR	RICARDO	CI
20:00	21:00	BOXEO	LUIS	BOX
20:15	21:15	YOGA	REBECA	2

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	HENRY	P
11:05	11:50	GLOBAL TRAINING	ALICIA	1
14:15	15:00	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	10:30	CLUB DE CORREDORES	ALICIA	RECEP.
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	18:35	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	CI
19:35	20:20	STEP	ALICIA	1
19:35	20:05	TRX - TREN SUPERIOR	ADOLFO	Z.F
20:00	21:00	BOXEO	LUIS	BOX
20:15	21:15	YOGA	REBECA	2
20:30	21:15	BAILE LATINO	BETTO	1

VIERNES

INICIO	FIN	CLASE	PROFESOR	SALA
9:30	10:15	PILATES	JAVIER	2
9:30	10:15	BAILE LATINO	BETTO	1
10:15	11:15	BOXEO	LUIS	BOX
10:20	11:05	SILUETT	YARA	1
10:15	11:00	PILATES	JAVIER	2
11:15	12:00	AQUAGYM	NOELIA	P
11:15	12:00	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	JOSE	P

SÁBADO

INICIO	FIN	CLASE	PROFESOR	SALA
10:00	11:00	PUMP - GAP	LUIS	1
11:00	12:00	CARDIO BOX	LUIS	1
12:15	13:00	CICLO INDOOR	LUIS	CI

Z.F = ZONA FUNCIONAL P = PISCINA
CI = SALA CICLO INDOOR RECEP. = RECEPCIÓN



MIÉRCOLES 9,16 Y 23, LA CLASE "GLOBAL" DE ELVIRA, LA IMPARTIRÁ RICARDO Y LA DE "CICLO" DEL 9, 16 Y 23 A LAS 20:00, LUIS.
LOS VIERNES 11 Y 18, "CICLO" DE LAS 15:00, SUSTITUIRÁ RICARDO.