

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS A PARTIR DEL 1 DE NOVIEMBRE

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO	
sala		sala		sala		sala		sala		sala	
8:00		8:00	<b>CICLO</b> 4	8:00		8:00		8:00		8:00	
9:00	MAYORES 3 PILATES 1	9:00	PILATES 1	9:00	MAYORES 3 PILATES 1 HIPOPRESIVOS 2	9:00	PILATES 1 <b>CICLO</b> 4	9:00		9:00	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 3
9:30		9:30	HIPOPRESIVOS 3	9:30		9:30		9:30		9:30	
10:00	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 1 PILATES 2 <b>CICLO</b> 4	10:00	PILATES 2 <b>CICLO</b> 4 <b>ZUMBA FITNESS</b> 1	10:00	TONO 1 STRETCHING 30' 3	10:00	ABD 30' 1 YOGA 3 HIPOPRESIVOS 2	10:00	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 3 PILATES 1	10:00	<b>ZUMBA FITNESS</b> 1 <b>CICLO</b> 4
10:30	TONO 3	10:30	GAP 3	10:30	<b>CICLO</b> 4 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 3 PILATES 2	10:30	<b>ZUMBA FITNESS</b> 1	10:30	<b>CICLO</b> 4	10:30	
11:00	<b>ZUMBA FITNESS</b> 1 PILATES 2	11:00	YOGA 1	11:00	<b>ZUMBA FITNESS</b> 1	11:00	TONO 3 PILATES 2	11:00	<b>ZUMBA FITNESS</b> 1 STRETCHING 30' 3	11:00	<b>ZUMBA FITNESS</b> 1 RITMOS LATINOS 3 <b>CICLO</b> 4
11:30	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 3	11:30	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 3	11:30	GAP 3 PILATES 2	11:30		11:30	PILATES 2 ABD 30' 3	12:00	RITMOS LATINOS 3 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 1
12:00		12:00	PILATES 1			12:00	PILATES 1	12:00			
12:30	HIPOPRESIVOS 1									12:30	AQUAGYM PG
13:15		13:15	PILATES 1	13:15	<b>CICLO</b> 4	13:15	<b>ZUMBA FITNESS</b> 1	13:15			
15:30	TONO 3	15:30	<b>ZUMBA FITNESS</b> 1 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 3	15:30	<b>CICLO</b> 4	15:30	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 1	15:30			
16:00	PILATES 1	16:00		16:00	PILATES 1	16:00		16:00			
17:30		17:30	ZUMBA KIDS 3 PILATES 1	17:30		17:30	ZUMBA KIDS 3	17:30	HIPOPRESIVOS 1		
18:00	<b>ZUMBA FITNESS</b> 1 <b>CICLO</b> 4 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 3	18:00	<b>CICLO 30'</b> 4	18:00	<b>ZUMBA FITNESS</b> 1 <b>CICLO</b> 4	18:00	PILATES 1	18:00	PILATES 1 *ANIMACIÓN P		
18:30	PILATES 2	18:30	ABD 30' 3 PILATES 2 <b>LES MILLS SH'BAM</b> 1	18:30	PILATES 2 HIPOPRESIVOS 3	18:30	<b>CICLO</b> 4 HIPOPRESIVOS 3	18:30	<b>CICLO</b> 4		
19:00	YOGA 3 <b>CICLO</b> 4 PILATES 1	19:00	GLUTEO XT 3 <b>CICLO</b> 4	19:00	YOGA 3 <b>CICLO</b> 4 HIT 1	19:00	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 3 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 1 PILATES 2	19:00	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 1 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 3 ANIMACIÓN P HIPOPRESIVOS 2		
19:30	*ANIMACIÓN P PILATES 2 AQUAGYM PG CLUB CORREDOR	19:30	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 3 TONO 1 PILATES 2 AQUAGYM PG	19:30	PILATES 2 AQUAGYM PG CLUB CORREDOR	19:30	<b>CICLO</b> 4 AQUAGYM PG CLUB CORREDOR	19:30	<b>CICLO</b> 4		
20:00	<b>CICLO</b> 4 ABD 30' 3 HIT 1	20:00	<b>CICLO</b> 4	20:00	<b>CICLO</b> 4 ABD 30' 1 GLUTEO XT 3	20:00	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 3 YOGA 1	20:00	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 3 RITMOS LATINOS 1 <b>ZUMBA FITNESS</b> p		
20:30	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 3 PILATES 2 <b>ZUMBA FITNESS</b> P	20:30	HIPOPRESIVOS 3 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 1 HIPOPRESIVOS 2 <b>ZUMBA FITNESS</b> P	20:30	PILATES 2 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 3 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 1 <b>ZUMBA FITNESS</b> P	20:30	<b>CICLO</b> 4 HIPOPRESIVOS 2 <b>ZUMBA FITNESS</b> P	20:30			
21:00	<b>CICLO</b> 4 GLUTEO XT 1	21:00	<b>CICLO</b> 4 HIPOPRESIVOS 3 PILATES 2	21:00	<b>CICLO</b> 4	21:00	PILATES 1 RITMOS LATINOS 3	21:00			
				21:30	STEP 1						

\* SESIONES DE 30 MINUTOS

\* LAS CLASES MARCADAS EN ROJO SON DE NIVEL AVANZADO  
\* LA OFERTA DE ACTIVIDADES PODRÁ MODIFICARSE EN FUNCIÓN DE LA DEMANDA

