

# COMPLEJO DEPORTIVO FELIPE VI

## MAÑANAS

## Horarios Actividades Dirigidas

## ENERO

01/01 al 31/01

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Hora	Actividad	Esp/Mon	Hora	Actividad	Esp/Mon	Hora	Actividad	Esp/Mon	Hora	Actividad	Esp/Mon	Hora	Actividad	Esp/Mon	Hora	Actividad	Días
7:40	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL	7:40	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL	7:40	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL	7:40	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL	7:40	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL	9:30	BODY HEALTH	4 Y 18
8:30	PILATES	ENERGY Juanmi	8:30	YOGA	ENERGY Marisa	8:30	PILATES	ENERGY Juanmi	8:30	YOGA	ENERGY Marisa	8:30	AQUAFITNESS	PISCINA Isa Q.	10:30	GAP	11 Y 25
8:30	AQUAFITNESS	PISCINA Isa Q.	8:30	AQUAFITNESS	PISCINA Jose María	8:30	AQUAFITNESS	PISCINA Isa Q.	8:30	AQUAFITNESS	PISCINA Jose María	8:30	BODY HEALTH	ENERGY Anto	10:30	SPINNING	TODOS
9:30	SPINNING	INTENSITY Pedro	9:00	TRX	POWER Fermín	9:30	SPINNING	INTENSITY Pedro	9:00	TRX	POWER Fermín	9:30	PILATES	POWER Marisa	<b>DOMINGO</b>		
9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Jose María	9:30	SPINNING	INTENSITY Fermín	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Jose María	9:30	SPINNING	INTENSITY Anto	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Jose María	Hora	Actividad	Días
9:30	PILATES	POWER Juanmi	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Jose María	9:30	PILATES	POWER Juanmi	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Jose María	9:30	GAP	HARMONY Isa Q.	9:30	BODY HEALTH	12 Y 26
9:30	BODY HEALTH	ENERGY Isa Q.	9:30	PILATES	POWER Marisa	9:30	BODY HEALTH	ENERGY Isa Q.	9:30	PILATES	POWER Marisa	10:30	SPINNING	INTENSITY Anto	10:30	GAP	5 Y 19
10:30	CARDIO BOX	ENERGY Anto	9:30	STEP	ENERGY Isa Q.	10:30	CORE	POWER Isa Q.	9:30	STEP	ENERGY Isa Q.	10:30	YOGA	HARMONY Marisa	10:30	CARDIO BOX	ENERGY Isa Q.
10:30	CORE	POWER Isa Q.	10:30	PILATES	POWER Marisa	10:40	YOGA	HARMONY Marisa	10:30	PILATES	POWER Marisa	10:30	CORE	ENERGY Isa Q.	11:30	CORE	POWER Isa Q.
10:40	YOGA	HARMONY Marisa	10:30	CORE	HARMONY Isa Q.	11:00	ZUMBA	ENERGY Sonia R.	10:30	CORE	HARMONY Isa Q.	10:30	CORE	POWER Isa Q.			
11:00	TRX	POWER Isa Q.	10:30	ZUMBA	ENERGY Sonia R.	11:00	TRX	POWER Isa Q.	10:30	ZUMBA	ENERGY Sonia R.						

\*\*A las clases de Aquafitness sólo tienen acceso los socios que han abonado la tarifa de instalación completa

Los sábados y domingos, las actividades de la sala Energy serán rotativas siendo la 1ª en la 1ª semana válida de este horario .

Será necesario presentar la tarjeta a la entrada correspondiente que se entrega 30 min. antes del comienzo.

Los horarios podrán ser modificados sin previo aviso por necesidades de la instalación.

La edad mínima para asistir a las actividades es de 16 años.

Las sesiones de CORE, FUNCTIONAL TRAINING, JUMP y TRX son de 30´.

El horario de actividades dirigidas de los festivos entre semana con apertura por la mañana será el mismo que el del domingo de esa misma semana

COMPLEJO DEPORTIVO FELIPE VI

C/ Juan Antonio Dimas, s/n - Telf. 968 40 64 20 // 968 47 01 42 - Correo: deportes@lorca.es - Web: www.cdfelipevi.lorca.es



@cdfelipevi



@cdfelipevilorca

# COMPLEJO DEPORTIVO FELIPE VI

Horarios Actividades Dirigidas

ENERO

01/01 al 31/01

## TARDES

### LUNES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
17:05	YOGA	ENERGY Marisa
18:05	FUNCTIONAL TRAINING	SALA FITNESS Fermín
18:05	GAP	ENERGY Juanmi
18:05	SPINNING	INTENSITY Macu
19:00	PILATES	HARMONY Juanmi
19:00	ZUMBA fitness	ENERGY Sonia R.
19:00	CORE	POWER Macu
19:30	TRX	POWER Macu
20:00	INTENSITY TRAINING	POWER Juanmi
20:00	I BODY HEALTH	ENERGY Macu
20:00	SPINNING	INTENSITY Manu
20:00	JUMP	HARMONY Sonia R.
20:00	AQUAFITNESS	PISCINA Ana Ob.
21:00	BAILES LATINOS	HARMONY Sonia R.
21:00	SPINNING	INTENSITY Macu
21:00	AQUAFITNESS	PISCINA Ana Ob.

### MARTES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
17:00	ZUMBA kids	HARMONY Sonia R.
17:05	PILATES	ENERGY Isa Q
18:05	FUNCTIONAL TRAINING	SALA FITNESS Juanmi
18:05	YOGA	POWER Marisa
18:05	GAP	ENERGY Christian
19:00	I BODY HEALTH	ENERGY Anto
19:00	TRX	POWER Christian
19:30	CORE	POWER Christian
20:00	ZUMBA fitness	ENERGY Sonia R.
20:00	SPINNING	INTENSITY Pedro
20:00	INTENSITY TRAINING	POWER Anto
20:00	AQUAFITNESS	PISCINA Ricardo
21:00	BAILES LATINOS	HARMONY Sonia R.
21:00	SPINNING	INTENSITY Anto

### MIERCOLES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
17:05	YOGA	HARMONY Marisa
18:05	FUNCTIONAL TRAINING	SALA FITNESS Fermín
18:05	GAP	ENERGY Christian
18:05	SPINNING	INTENSITY Macu
19:00	CARDIO BOX	ENERGY Anto
19:00	CORE	POWER Christian
19:30	TRX	POWER Christian
20:00	PILATES	POWER Macu
20:00	I BODY HEALTH	ENERGY Anto
20:00	SPINNING	INTENSITY Manu
20:00	AQUAFITNESS	PISCINA Ana Ob.
20:00	INTENSITY TRAINING	POWER Christian
21:00	ZUMBA fitness	ENERGY Sonia R.
21:00	AQUAFITNESS	PISCINA Ana Ob.

### JUEVES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
17:00	ZUMBA kids	HARMONY Sonia R.
17:05	PILATES	ENERGY Isa Q
18:05	FUNCTIONAL TRAINING	SALA FITNESS Juanmi
18:05	YOGA	POWER Marisa
18:05	STEP	ENERGY Sonia R.
19:00	I BODY HEALTH	ENERGY Fermin
19:00	TRX	POWER Anto
19:30	CORE	POWER Anto
20:00	SPINNING	INTENSITY Pedro
20:00	ZUMBA fitness	ENERGY Sonia R.
20:00	INTENSITY TRAINING	POWER Fermin
20:00	AQUAFITNESS	PISCINA Ricardo
21:00	BAILES LATINOS	HARMONY Sonia R.
21:00	SPINNING	INTENSITY Fermin

### VIERNES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
18:05	PILATES	ENERGY Macu
19:00	SPINNING	INTENSITY Macu
19:00	ZUMBA fitness	ENERGY Sonia R.
19:30	SEVILLANAS	HARMONY Belen
20:00	I BODY HEALTH	ENERGY Macu

