

# COMPLEJO DEPORTIVO FELIPE VI

Horarios Actividades Dirigidas

SEPTIEMBRE 01/09 al 30/09

MAÑANAS

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	GAP	7 y 21
8:40	AQUAFITNESS PISCINA Isa Q.		9:30	AQUAFITNESS PISCINA Isa Q.		8:40	AQUAFITNESS PISCINA Isa Q.		9:30	AQUAFITNESS PISCINA Isa Q.		8:40	AQUAFITNESS PISCINA Isa Q.		10:30	BODY HEALTH	14 y 28
9:30	BODY HEALTH ENERGY Anto		9:30	SPINNING INTENSITY Fermín		9:30	BODY HEALTH ENERGY Sonia		9:30	PILATES POWER Juanmi		9:30	BODY HEALTH ENERGY Anto		10:30	SPINNING	Todos
9:30	PILATES POWER Sonia		9:30	PILATES ENERGY Marisa		9:30	SPINNING INTENSITY Anto		9:30	BODY HEALTH ENERGY Anto		9:40	PILATES POWER Isa Q.				
9:40	SPINNING INTENSITY Isa Q		9:30	GAP POWER Juanmi		9:40	PILATES POWER Isa Q.		10:30	GAP ENERGY Anto		10:30	YOGA ENERGY Marisa				
10:30	ZUMBA ENERGY Toñi		10:30	YOGA HARMONY Marisa		10:30	ZUMBA ENERGY Toñi		10:40	SPINNING INTENSITY Isa Q		10:40	SPINNING INTENSITY Isa Q.		9:30	BODY HEALTH	8 y 22
10:30	YOGA HARMONY Marisa		10:30	CORE POWER Fermín		10:40	CORE POWER Isa Q.								10:30	GAP	1,15 y 29
10:40	CORE POWER Isa Q		10:40	STEP ENERGY Isa Q.		11:10	TRX POWER Isa Q.								10:30	SPINNING	Todos
11:10	TRX POWER Isa Q																

\*\*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 y TRX son de 30'.



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

SEPTIEMBRE 01/09 al 30/09

## TARDES

### LUNES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	 SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
17:00	 PILATES	ENERGY Sonia
18:00	 SPINNING	INTENSITY Sonia
19:00	 TRX	POWER Sonia
19:30	 CORE	POWER Sonia
20:00	 INTENSITY TRAINING	POWER Juanmi
20:00	 BODY HEALTH	ENERGY Sonia
20:00	 SPINNING	INTENSITY Manu
21:00	 GAP	ENERGY Juanmi



### MARTES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	 SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
18:00	 YOGA	ENERGY Marisa
19:00	 BODY HEALTH	ENERGY Anto
20:00	 SPINNING	INTENSITY Pedro
20:00	 AQUA FITNESS	PISCINA Sonia
20:00	 INTENSITY TRAINING	POWER Fermin
20:00	 CARDIO BOX	ENERGY Anto
21:00	 SPINNING	INTENSITY Sonia

### MIERCOLES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	 SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
17:00	 PILATES	ENERGY Sonia
18:00	 SPINNING	INTENSITY Sonia
19:00	 CORE	POWER Sonia
19:30	 TRX	POWER Sonia
20:00	 INTENSITY TRAINING	POWER Anto
20:00	 BODY HEALTH	ENERGY Sonia
20:00	 SPINNING	INTENSITY Manu
21:00	 GAP	ENERGY Anto

### JUEVES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	 SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
18:00	 YOGA	ENERGY Marisa
19:00	 BODY HEALTH	ENERGY Anto
20:00	 SPINNING	INTENSITY Pedro
20:00	 CARDIO BOX	ENERGY Anto
20:00	 AQUA FITNESS	PISCINA Sonia
21:00	 SPINNING	INTENSITY Sonia

### VIERNES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	 SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
18:00	 PILATES	ENERGY Sonia
19:00	 SPINNING	INTENSITY Sonia
19:00	 ZUMBA fitness	ENERGY Toñi

