

COMPLEJO DEPORTIVO FELIPE VI

Horarios Actividades Dirigidas

MARZO

01/03 al 31/03

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	SPINNING	Todos
8:40	AQUAFITNESS PISCINA Isa Q.		9:30	STEP ENERGY Isabel Maria		8:40	AQUAFITNESS PISCINA Isa Q.		9:30	STEP HARMONY Isabel Maria		8:40	AQUAFITNESS PISCINA Isa Q.			ZUMBA fitness	04-mar
9:20	BODY HEALTH ENERGY Sonia		9:30	PILATES POWER Marta		9:30	CARDIO BOX HARMONY Macu		9:30	PILATES POWER Marta		9:30	BODY HEALTH ENERGY Sonia			CARDIO BOX	11-mar
9:30	AQUAFITNESS PISCINA Isa Soler		9:30	AQUAFITNESS PISCINA Isa Soler		9:30	AQUAFITNESS PISCINA Isa Soler		9:30	BODY HEALTH ENERGY Macu		9:30	AQUAFITNESS PISCINA Isa Soler			BODY HEALTH	18-mar
9:40	PILATES POWER Isa Q.		9:30	SPINNING INTENSITY Pedro R.		9:40	PILATES ENERGY Isa Q.		9:30	AQUAFITNESS PISCINA Isa Soler		9:40	PILATES POWER Isa Q.			GAP	25-mar
10:10	GAP ENERGY Sonia		10:30	CORE POWER Marta		10:30	TRX POWER Macu		10:30	ZUMBA fitness ENERGY Marta		10:40	YOGA ENERGY Marisa				DOMINGO
10:40	YOGA HARMONY Marisa		11:00	ZUMBA fitness ENERGY Marta		11:00	SPINNING INTENSITY Isa Q.		10:30	SPINNING INTENSITY Macu		10:40	SPINNING INTENSITY Isa Q.		9:30	BODY HEALTH	5 y 26 mar
11:00	SPINNING INTENSITY Isa Q.					12:00	FUNCTIONAL TRAINING SALA FITNESS Pedro R.		11:30	CORE STRETCHING ENERGY Macu					ZUMBA fitness	12-mar	
															GAP	19-mar	
															10:30	SPINNING	Todos
															8:00	BTT CLUB	26-mar

***Las clases de AQUATRaining Y AQUASWIM requieren que el usuario sepa nadar.

**A las clases de Aquafitness, Aquasiwim y Aquatraining 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 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

MARZO

01/03 al 31/03

TARDES

LUNES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
17:05	YOGA	HARMONY Marisa
17:05	GAP	ENERGY Isabel María
18:00	AQUATRaining	PISCINA Jose
18:05	PILATES AV.	ENERGY Isabel María
18:30	SPINNING	INTENSITY Sonia
19:00	FUNCTIONAL TRAINING	SALA FITNESS Jose joaquin
19:00	CORE	POWER Jose
19:00	ZUMBA fitness	ENERGY Isabel María
19:20	AQUASWIM	PISCINA Ricardo
19:30	TRX	POWER Jose
20:00	RUNNING CLUB	PLACETA Marta
20:00	BODY HEALTH	ENERGY Sonia
20:00	SPINNING	INTENSITY Pedro R.
20:20	CARDIO BOX	HARMONY Macu
21:00	AQUAFITNESS	PISCINA Ricardo
21:10	SPINNING	INTENSITY Jose
21:10	STRONG by ZUMBA	ENERGY Marta

MARTES

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

MIERCOLES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
17:05	PILATES AV.	ENERGY Isabel María
18:05	BODY HEALTH	ENERGY Isabel María
18:05	YOGA	POWER Marisa
18:30	SPINNING	INTENSITY Manu
19:00	FUNCTIONAL TRAINING	SALA FITNESS Jose
19:00	STRONG by ZUMBA	ENERGY Marta
19:00	CORE	POWER Sonia
19:30	TRX	POWER Sonia
20:00	SPINNING	INTENSITY José
20:00	BODY HEALTH	ENERGY Sonia
20:10	AQUATRaining	PISCINA Juan Fermin
20:20	CARDIO BOX	HARMONY Macu
21:00	AQUAFITNESS	PISCINA Ricardo
21:00	SPINNING	INTENSITY Macu
21:10	ZUMBA fitness	ENERGY Marta
21:10	GAP	HARMONY Jose

JUEVES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
17:05	SPINNING	INTENSITY Sonia
17:05	PILATES	POWER Isabel María
18:05	YOGA	POWER Marisa
18:05	STEP	ENERGY Isabel María
18:30	FUNCTIONAL TRAINING	SALA FITNESS Jose Joaquín
19:00	BODY HEALTH	ENERGY Isabel María
19:30	SPINNING	INTENSITY Pedro R.
19:30	TRX	POWER Jose
20:00	ZUMBA fitness	ENERGY Isabel María
20:00	INTENSITY TRAINING	POWER Jose
20:00	PILATES	HARMONY Sonia
21:00	AQUAFITNESS	PISCINA Sonia
21:00	SPINNING	INTENSITY Jose
21:00	BAILES LATINOS	HARMONY Sonia R.
21:00	GAP	ENERGY Isabel María

VIERNES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
18:00	PILATES	ENERGY Macu
19:00	SPINNING	INTENSITY Macu
19:00	ZUMBA fitness	ENERGY Marta
20:00	CORE STRETCHING	ENERGY Marta
21:00	AQUAFITNESS	PISCINA Ricardo



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