

COMPLEJO DEPORTIVO FELIPE VI

MAÑANAS

Actividades Dirigidas

ABRIL 2016

01/04 al 30/04

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	
8:20	YOGA	HARMONY Marisa	7:40	BODY HEALTH	ENERGY Isabel Maria	7:40	ZUMBA fitness	HARMONY Isabel Maria	7:40	SPINNING	INTENSITY Jose	8:00	YOGA	SALAA Marisa	9:30	SPINNING	Todos	
8:40	AQUAFITNESS	PISCINA Isa Q.	9:10	STEP	ENERGY Isabel Maria	8:30	ZUMBA STEP	HARMONY Isabel Maria	9:20	PILATES	HARMONY Marta	8:30	PILATES	HARMONY Isabel Maria	10:30	BODY HEALTH	9 Y 30 abr.	
9:20	BODY HEALTH	ENERGY Sonia	9:10	PILATES	POWER Marta	8:40	AQUAFITNESS	PISCINA Isa Q.	9:30	BODY HEALTH	ENERGY Macu	8:40	AQUAFITNESS	PISCINA Isa Q.	10:30	GAP	16-Apr	
9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Isica	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Sonia	9:30	BOX	HARMONY Macu	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Isica	9:20	BODY HEALTH	ENERGY Macu	11:40	YOGA	2,16 y 30 abr.	
9:50	PILATES	POWER Isa Q.	9:30	SPINNING	INTENSITY Pedro R.	9:30	PILATES	ENERGY Sonia	10:30	ZUMBA fitness	ENERGY Marta	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Isica	11:40	PILATES	HARMONY 9-Apr	
10:15	GAP	ENERGY Sonia	10:05	CORE	ENERGY Marta	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Isica	10:30	TRX	POWER Jose	10:20	SPINNING	INTENSITY Isa Q.	DOMINGO			
11:00	SPINNING	INTENSITY Isa Q.	10:40	GAP	HARMONY Sonia	10:30	SPINNING	INTENSITY Isa Q.	10:30	SPINNING	INTENSITY Macu	10:20	ZUMBA fitness	ENERGY Sonia R.	Hora	Actividad	Días	
10:50	BOX	HARMONY MACU	10:50	ZUMBA fitness	ENERGY Marta	10:30	BODY HEALTH	ENERGY Sonia	11:40	YOGA	ENERGY Marisa	9:50	ZUMBA fitness		GAP	17-abr		
															10:50	SPINNING	Todos	
																	BODY HEALTH	3 Y 24 ABR

**Las clases de Aquafitness sólo tienen acceso los socios que han abonado la tarifa de instalación completa de mañana y tarde
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 son de 30'/TRX son de 40'

COMPLEJO DEPORTIVO FELIPE VI

TARDES

Actividades Dirigidas

ABRIL 2016

01/04 al 30/04

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
Hora	Actividad	Esp/Mon	Hora	Actividad	Esp/Mon	Hora	Actividad	Esp/Mon	Hora	Actividad	Esp/Mon	Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL	15:00	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL	15:00	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL	15:00	SPINNING	INTENSITY Sonia	15:00	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
17:00	YOGA	HARMONY Marisa	17:00	YOGA	HARMONY Marisa	17:10	PILATES AV.	HARMONY Isabel María	17:10	YOGA	HARMONY Marisa	18:00	PILATES AV.	ENERGY Sonia
18:00	GAP	ENERGY Marta	18:30	BODY HEALTH	ENERGY Sonia	18:10	GAP	HARMONY Sonia	18:10	BODY HEALTH	ENERGY Isabel María	19:00	SPINNING	INTENSITY Macu
18:40	PILATES AV.	POWER Isabel María	18:50	PILATES AV.	POWER MARTA	18:30	STEP	ENERGY Marta	19:10	STEP	ENERGY Isabel María	18:55	ZUMBA fitness	ENERGY MARTA
18:30	SPINNING	INTENSITY Jose	19:00	SPINNING	INTENSITY Macu	18:30	SPINNING	INTENSITY Manu	19:30	SPINNING	INTENSITY Pedro R.	20:00	CORE	ENERGY Jose
19:00	ZUMBA fitness	ENERGY Sonia R.	19:30	CORE	ENERGY Manolo B.	19:30	CORE	ENERGY Sonia	19:30	PILATES AV.	HARMONY Sonia	20:45	SPINNING	INTENSITY Macu
19:30	CORE	POWER Sonia	20:00	GAP	ENERGY Marta	20:10	SPINNING	INTENSITY José	20:00	ZUMBA fitness	ENERGY Marta	20:30	BODY HEALTH	ENERGY Jose
20:05	BODY HEALTH	ENERGY Sonia	20:00	SPINNING	INTENSITY Pedro R.	20:00	BODY HEALTH	ENERGY Marta	20:00	INTENSITY TRAINING	POWER Isabel María			
20:00	SPINNING	INTENSITY Jose	20:00	INTENSITY TRAINING	POWER Jose	20:20	BOX	HARMONY Macu	21:00	TRX	POWER Jose J.			
20:20	BOX	HARMONY Macu	21:00	SPINNING	INTENSITY Jose	21:10	SPINNING	INTENSITY Macu	21:00	SPINNING	INTENSITY Jose			
21:10	GAP	HARMONY Jose	21:00	ZUMBA fitness	ENERGY Marta	21:10	ZUMBA fitness	ENERGY Marta	21:00	BODY HEALTH	ENERGY Marta			
21:10	SPINNING	INTENSITY Pedro R.	21:00	TRX	POWER Jose J.	21:10	GAP	HARMONY Jose	21:00	AQUAFITNESS	PISCINA Sonia			
21:10	ZUMBA fitness	ENERGY Sonia R.	21:00	AQUAFITNESS	PISCINA Sonia									

