

# COMPLEJO DEPORTIVO FELIPE VI

MAÑANAS

Actividades Dirigidas. Revisión N°2 Actualizado 29/06

JULIO 2015

01/07 al 31/07

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
08:40	 AQUAFITNESS	PISCINA	08:00	 BODY HEALTH	ENERGY	08:00	 BOX	INTENSITY	08:00	 SPINNING	INTENSITY	08:40	 AQUAFITNESS	PISCINA	09:30	 SPINNING	Todos
09:30	Isa Q.		08:50	Pedro R.		08:50	Macu		08:50	Pedro R.		09:30	Isa Q.				
09:20	 BODY HEALTH	ENERGY	09:10	 PILATES	HARMONY	08:40	 AQUAFITNESS	PISCINA	09:20	 PILATES	ENERGY	09:20	 BODY HEALTH	ENERGY	10:30	 ZUMBA	04-25 jul
10:10	Sonia		10:00	Marta		09:30	Isa Q.		10:10	Marta		10:10	Macu		10:30	 BODY HEALTH	11-jul
09:50	 PILATES	HARMONY	09:30	 SPINNING	INTENSITY	09:20	 PILATES	HARMONY	09:30	 AQUAFITNESS	PISCINA	10:20	 SPINNING	INTENSITY	11:00	 YOGA	18-jul
10:40	Isa Q.		10:20	Pedro R.		10:10	Sonia		10:20	Sonia		11:10	Isa Q.				
10:25	 GAP	ENERGY	09:30	 AQUAFITNESS	PISCINA	10:10	 SPINNING	INTENSITY	10:30	 ZUMBA	ENERGY	11:00	Marisa				
11:25	Sonia		10:20	Sonia		11:00	Isa Q.		11:20	Marta		11:50					
11:00	 SPINNING	INTENSITY	10:40	 ZUMBA	ENERGY	11:10	 BODY HEALTH	ENERGY	10:40	 TRX CORE	POWER						
11:50	Isa Q.		11:30	Marta		12:00	Pedro R.		11:30	Sonia							
									11:40	 YOGA	ENERGY						
									12:30	Marisa							

\*\*Las clases de Aquafitness sólo tienen acceso los socios que han abonado la tarifa de instalación completa de mañana y tarde

Al entrar a las actividades, será necesario presentar la tarjeta correspondiente que se entrega 30 min. antes del comienzo.

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

Pilates Av. se refiere a Pilates Avanzado.

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 actividades tienen una duración aprox. de 50 minutos (excepto CORE de 30 min)

# COMPLEJO DEPORTIVO FELIPE VI

TARDES

Actividades Dirigidas. Revisión Nº2 Actualizado 29/06

JULIO 2015

01/07 al 31/07


















## LUNES

Hora	Actividad	Esp/Mon
18:40	 YOGA	HARMONY
19:30	 ZUMBA fitness	ENERGY
18:50	 BODY HEALTH	ENERGY
19:40	 BODY HEALTH	ENERGY
20:00	 SPINNING	INTENSITY
20:50	 SPINNING	INTENSITY
20:00	 INTENSITY TRAINING	POWER
21:00	 SPINNING	INTENSITY
21:10	 SPINNING	INTENSITY
22:00	 ZUMBA fitness	ENERGY
21:30	 ZUMBA fitness	ENERGY
22:20	 ZUMBA fitness	ENERGY

## MARTES

Hora	Actividad	Esp/Mon
18:30	 BODY HEALTH	ENERGY
19:20	 BODY HEALTH	ENERGY
19:00	 PILATES AV.	HARMONY
19:50	 PILATES AV.	HARMONY
19:00	 SPINNING	INTENSITY
19:50	 SPINNING	INTENSITY
19:50	 GAP	ENERGY
20:40	 GAP	ENERGY
20:00	 INTENSITY TRAINING	POWER
20:50	 INTENSITY TRAINING	POWER
20:10	 AQUAFITNESS	PISCINA
21:00	 AQUAFITNESS	PISCINA
21:00	 SPINNING	INTENSITY
21:50	 SPINNING	INTENSITY
21:00	 ZUMBA fitness	ENERGY
21:50	 ZUMBA fitness	ENERGY

## MIERCOLES

Hora	Actividad	Esp/Mon
18:30	 STEP	ENERGY
19:20	 STEP	ENERGY
19:00	 SPINNING	INTENSITY
19:50	 SPINNING	INTENSITY
19:00	 TRX CORE	POWER
19:50	 TRX CORE	POWER
19:20	 CORE HARMONY	HARMONY
19:50	 CORE HARMONY	HARMONY
20:00	 BODY HEALTH	ENERGY
20:50	 BODY HEALTH	ENERGY
20:10	 BOX HARMONY	HARMONY
21:00	 BOX HARMONY	HARMONY
21:10	 SPINNING	INTENSITY
21:00	 SPINNING	INTENSITY
22:00	 SPINNING	INTENSITY
21:20	 GAP	ENERGY
22:10	 GAP	ENERGY

## JUEVES

Hora	Actividad	Esp/Mon
18:30	 STEP	ENERGY
19:20	 STEP	ENERGY
19:30	 SPINNING	INTENSITY
20:20	 SPINNING	INTENSITY
19:30	 PILATES HARMONY	HARMONY
20:20	 PILATES HARMONY	HARMONY
20:00	 ZUMBA fitness	ENERGY
20:50	 ZUMBA fitness	ENERGY
20:10	 AQUAFITNESS	PISCINA
21:00	 AQUAFITNESS	PISCINA
20:30	 YOGA HARMONY	HARMONY
21:20	 YOGA HARMONY	HARMONY
21:10	 BODY HEALTH	ENERGY
22:00	 BODY HEALTH	ENERGY
21:30	 SPINNING	INTENSITY
22:20	 SPINNING	INTENSITY

## VIERNES

Hora	Actividad	Esp/Mon
18:45	 SPINNING	INTENSITY
19:35	 SPINNING	INTENSITY
19:50	 CORE ENERGY	ENERGY
20:20	 CORE ENERGY	ENERGY
20:00	 PILATES HARMONY	HARMONY
20:50	 PILATES HARMONY	HARMONY
20:30	 BODY HEALTH	ENERGY
21:20	 BODY HEALTH	ENERGY

