

HORARIO AA.DD. TEMPORADA 2018-2019



FRANJA HORARIA	HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7:00	07:00 - 08:00 Sala 1	TAEKWONDO		TAEKWONDO		TAEKWONDO
	07:00 - 07:45 Sala 1		BODYTONIC		CROSS-TRAINING	
	07:00 - 07:45 CI	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR
8:00	08:00 - 08:45 Sala 2					
	08:00 - 08:45 Sala 1		PILATES		PILATES	
	08:15 - 09:00 Sala 1	BODYTONIC		INTERVAL TRAINING		CORE
	08:15 - 09:00 CI		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR	
9:00	09:15 - 10:00 Sala 2	PILATES	HIPOPRESIVOS /PILATES	PILATES	HIPOPRESIVOS /PILATES	
	09:30 - 10:15 Sala 1	ZUMBA	GAP	ZUMBA	BODYTONIC	ZUMBA
11:00	11,15 - 12,00 Sala 1	CORE		CORE		
	11,15 - 12,30 Sala 1		CHIKUNG		CHIKUNG	
14:00	14:00 - 14:45 CI		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR	
	14:00 - 14:30 Sala 1	INTERVAL TRAINING		INTERVAL TRAINING		
15:00	15:30 - 16:15 CI					
	15:30 - 16:15 Sala 1	CROSS-TRAINING	CORE	GAP	CORE	INTERVAL TRAINING
18:00	18:00 - 18:45 Sala 1	GAP	ZUMBA	BODYTONIC	ZUMBA	TAEKWONDO
	18:00 - 19:00 Sala 2	TAEKWONDO	TAEKWONDO	TAEKWONDO	TAEKWONDO	TAEKWONDO
19:00	19:00 - 19:45 Sala 1	HIPOPRESIVOS /PILATES	CROSS-TRAINING	HIPOPRESIVOS /PILATES	BODYTONIC	
	19:00 - 20,00 Sala 2	KENPO: ARMAS		KENPO: MANO VACIA		KENPO: KATA CON ARMAS
	19:00 - 19:45 CI	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		
	19:30 - 20:30 CI+1					CICLO+TONIC 1 H
20:00	20:00 - 20:45 CI		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR	
	20:00 - 20:45 Sala 1	STEP	PILATES	STEP	PILATES	
	20:00 - 20:45 Sala 2	PILATES	BAILE LATINO	PILATES	BAILE LATINO	
21:00	21:00 - 21:45 Sala 2		PILATES		PILATES	
	21:00 - 21:45 Sala 1	BODYTONIC	INTERVAL TRAINING	GAP	SUSPENSION TRAINING	

* Horario de actividades aplicable desde el 01/01/2018 al 30/06/2018.

* Calendario de AA.DD. sujeto a posibles modificación por necesidades del Centro.

* Clase de 'Ciclo Indoor' imprescindible solicitar cita previa. Consultar condiciones en Recepción.

* Clase de "Chikung ". Consultar condiciones en Recepción.

* Los festivos de apertura especial las AA.DD. verán modificado su horario habitual así como en los meses de verano.

* Consultar horarios especiales de Navidad, Semana Santa, verano y fiestas patronales.

* Lea atentamente las normas del Centro para actividades dirigidas.