

MERCEDES CENTRO DEPORTIVO SPA HORARIO AA.DD SEPTIEMBRE 2017

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
8:00	8:00 - 8:45 Sala 1		PILATES		PILATES	
	08:15 - 09:00 Sala 1	BODYTONIC				SUSPENSION TRAINING
	08:15 - 09:00 CI			CICLO INDOOR		
9:00	09:15 - 10:00 Sala 2	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	
	09:30 - 10:15 Sala 1	ZUMBA		ZUMBA		
14:00	14:00 - 14:45 CI		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR	
15:00						
	15:30 - 16:15 Sala 1	CROSS-TRAINING		GAP		
18:00	18:00 - 18:45 Sala 1		ZUMBA		ZUMBA	
	18:00 - 19:00 Sala 2	TAEKWONDO		TAEKWONDO		TAEKWONDO
19:00	19:00 - 19:45 Sala 1	PILATES/HIPOPRESIVOS	CROSS-TRAINING	PILATES/HIPOPRESIVOS	BODYTONIC	INTERVAL TRAINING
	19:00 - 19:45 CI	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		
	19:00 - 20:00 Sala 2	KENPO: ARMAS		KENPO: MANO VACIA		KENPO: KATA ARMAS
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		PILATES		
21:00	21:00 - 21:45 Sala 1	BODYTONIC		GAP	SUSPENSION TRAINING	
	21:00 - 21:45 Sala 2		PILATES		PILATES	