

HORARIO AA.DD. SEPTIEMBRE 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 1	BODYTONIC				
	08:00 - 08,45 CI				CICLO INDOOR	
	08:00 - 08,45 sala 2			HIPOPRESIVOS		CORE
	08:00 - 09,00 sala 2					
9:00	09:15 - 10:00 Sala 2	PILATES	HIPOPRESIVOS /PILATES	PILATES	HIPOPRESIVOS /PILATES	
	09:30 - 10:15 Sala 1	ZUMBA		ZUMBA		BODYTONIC
11:00	11,15 - 12,00 Sala 2	CORE		CORE		
14:00	14:00 - 14:45 CI		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR	
	14:00 - 14:45 Sala 1					
15:30	15,30-16,15 h sala	CROSS-TRAINING	CORE		CORE	
18:00	18:00 - 18:45 Sala 1	GAP		BODYTONIC		TAEKWONDO
	18:00 - 19:00 Sala 2	TAEKWONDO	TAEKWONDO	TAEKWONDO	TAEKWONDO	
19:00	19:00 - 19: 45 Sala 1		CROSS-TRAINING		ZUMBA STRONG	AUTODEFENSA 1 h
	19:00 - 19,45 Sala 2	PILATES	HIPOPRESIVOS	PILATES	HIPOPRESIVOS	
	19:00 - 19: 45 CI	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		
	19:30 - 20:30 CI+1					CICLO+TONIC 1 H
	19:50 - 20:50 Sala 2		KENPO :ARMAS		KENPO :MANO VACÍA	
20:00	20:00 - 20:45 CI		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR	
	20:00 - 20:45 Sala 1	ZUMBA	PILATES	ZUMBA	PILATES	
	20:00 - 20:45 Sala 2	PILATES		PILATES		
21:00	21:00 - 21:45 Sala 1	BODYTONIC		GAP		
	21:00 - 21:45 Sala 2		PILATES		PILATES	

* Horario de actividades aplicable en septiembre 2019

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

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

* Consultar condiciones de las clases de HIPOPRESIVOS y PILATES en la recepción del centro.

* 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.