

COMPLEJO DEPORTIVO FELIPE VI

Horarios Actividades Dirigidas

ABRIL

01/04 al 30/04

MAÑANAS

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
7:40	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL	7:40	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL	7:40	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL	7:40	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL	7:40	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL	9:30	SPINNING	Todos
8:40	AQUAFITNESS	PISCINA Isa Q.	9:30	STEP	ENERGY Isabel Maria	8:40	AQUAFITNESS	PISCINA Isa Q.	9:30	STEP	ENERGY Isabel Maria	8:40	AQUAFITNESS	PISCINA Isa Q.	10:30	GAP BODY HEALTH	8 y 22 abr 15-abr
9:20	BODY HEALTH	ENERGY Sonia	9:30	PILATES	POWER Marta	9:40	CARDIO BOX	HARMONY Isa Q.	9:30	PILATES	POWER Marta	9:30	BODY HEALTH	ENERGY Sonia		ZUMBA	1 y 29 abril
9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Isa Soler	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Isa Soler	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Isa Soler	9:30	GAP	HARMONY Sonia	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Isa Soler			
9:40	PILATES	POWER Isa Q.	9:30	SPINNING	INTENSITY Pedro R.	9:30	BODY HEALTH	ENERGY Fermín	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Isa Soler	9:40	PILATES	POWER Isa Q.			
10:10	GAP	ENERGY Sonia	10:30	CORE	ENERGY Marta	9:40	PILATES	POWER Jose joaquin	10:30	ZUMBA	ENERGY Marta	10:40	YOGA	ENERGY Marisa	9:30	GAP	2 y 23 Abril 9 y 30 Abril
10:40	YOGA	HARMONY Marisa	11:00	ZUMBA	ENERGY Marta	10:30	TRX	POWER Jose joaquin	10:30	SPINNING	INTENSITY Sonia	10:40	SPINNING	INTENSITY Isa Q.	10:30	SPINNING	Todos
11:00	SPINNING	INTENSITY Isa Q.				11:00	SPINNING	INTENSITY Isa Q.	11:30	CORE STRETCHING	ENERGY Sonia				9:00	TREKKING CLUB	23-abr
						12:00	FUNCTIONAL TRAINING	SALA FITNESS Pedro R.							8:00	BTT CLUB	23-abr

***Las clases de AQUATRaining Y AQUASWIM requieren que el usuario sepa nadar.

**A las clases de Aquafitness, Aquasiwim y Aquatraining sólo tienen acceso los socios que han abonado la tarifa de instalación completa.

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, FUNCTIONAL TRAINING y TRX son de 30'.

COMPLEJO DEPORTIVO FELIPE VI

C/ Juan Antonio Dimas, s/n - Telf. 968 40 64 20 // 968 47 01 42 - Correo: deportes@lorca.es - Web: www.cdfelipevi.lorca.es



@cdfelipevi



@cdfelipevilorca



COMPLEJO DEPORTIVO FELIPE VI

Horarios Actividades Dirigidas

ABRIL

01/04 al 30/04

TARDES

LUNES		Esp/Mon
Hora	Actividad	
15:00	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
17:05	YOGA	HARMONY Marisa
17:05	GAP	ENERGY Isabel María
18:05	PILATES AV.	ENERGY Isabel María
18:30	SPINNING	INTENSITY Sonia
19:00	FUNCTIONAL TRAINING	SALA FITNESS Jose joaquin
19:00	CORE	POWER Jose
19:00	ZUMBA fitness	ENERGY Isabel María
19:20	AQUASWIM	PISCINA Ricardo
19:30	TRX	POWER Jose
20:00	RUNNING CLUB	PLACETA Marta
20:00	BODY HEALTH	ENERGY Sonia
20:00	SPINNING	INTENSITY Pedro R.
20:20	CARDIO BOX	HARMONY Isa Q.
21:00	AQUAFITNESS	PISCINA Ricardo
21:10	SPINNING	INTENSITY Jose
21:10	STRONG by ZUMBA	ENERGY Marta

MARTES		Esp/Mon
Hora	Actividad	
15:00	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
17:05	YOGA	HARMONY Marisa
18:05	GAP	HARMONY Sonia
18:05	PILATES AV.	POWER Fermín
18:30	FUNCTIONAL TRAINING	SALA FITNESS Pedro R.
18:30	BODY HEALTH	ENERGY Marta
19:00	SPINNING	INTENSITY Sonia
19:00	TRX	POWER Jose
19:30	CORE	POWER Jose
20:00	STEP	ENERGY Marta
20:00	SPINNING	INTENSITY Pedro R.
20:00	INTENSITY TRAINING	POWER Jose
20:10	AQUAFITNESS	PISCINA Sonia
21:00	SPINNING	INTENSITY Jose
21:00	ZUMBA fitness	ENERGY Marta
21:00	BAILES LATINOS	HARMONY Sonia R.

MIERCOLES		Esp/Mon
Hora	Actividad	
15:00	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
17:05	PILATES AV.	ENERGY Isabel María
18:05	BODY HEALTH	ENERGY Isabel María
18:05	YOGA	POWER Marisa
18:30	SPINNING	INTENSITY Manu
19:00	FUNCTIONAL TRAINING	SALA FITNESS Jose
19:00	STRONG by ZUMBA	ENERGY Marta
19:00	CORE	POWER Sonia
19:30	TRX	POWER Sonia
20:00	SPINNING	INTENSITY José
20:00	BODY HEALTH	ENERGY Sonia
20:10	AQUATRaining	PISCINA Fermín
20:20	CARDIO BOX	HARMONY Marta
21:00	AQUAFITNESS	PISCINA Ricardo
21:10	SPINNING	INTENSITY Manu
21:10	ZUMBA fitness	ENERGY Marta
21:10	GAP	HARMONY Jose

JUEVES		Esp/Mon
Hora	Actividad	
15:00	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
17:05	SPINNING	INTENSITY Sonia
17:05	PILATES AV.	POWER Isabel María
18:05	YOGA	POWER Marisa
18:05	STEP	ENERGY Isabel María
18:30	FUNCTIONAL TRAINING	SALA FITNESS Jose Joaquin
19:00	BODY HEALTH	ENERGY Isabel María
19:30	SPINNING	INTENSITY Pedro R.
19:30	TRX	POWER Jose
20:00	ZUMBA fitness	ENERGY Isabel María
20:00	INTENSITY TRAINING	POWER Jose
20:00	PILATES AV.	HARMONY Sonia
20:10	AQUAFITNESS	PISCINA Ricardo
21:00	SPINNING	INTENSITY Jose
21:00	BAILES LATINOS	HARMONY Sonia R.
21:00	GAP	ENERGY Isabel María

VIERNES		Esp/Mon
Hora	Actividad	
15:00	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
18:00	PILATES AV.	ENERGY Sonia
19:00	SPINNING	INTENSITY Sonia
19:00	ZUMBA fitness	ENERGY Marta
20:00	CORE STRETCHING	ENERGY Marta
21:00	AQUAFITNESS	PISCINA Ricardo

