

# COMPLEJO DEPORTIVO FELIPE VI

MAÑANAS

Actividades Dirigidas

MARZO 2016

01/03 al 31/03

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
8:20	YOGA	HARMONY Marisa	7:40	BODY HEALTH	ENERGY Isabel Maria	7:40	ZUMBA fitness	HARMONY Isabel Maria	7:40	SPINNING	INTENSITY Jose	8:00	YOGA	SALA A Marisa	9:30	SPINNING	Todos
8:40	AQUA FITNESS	PISCINA Isa Q.	9:10	STEP	ENERGY Isabel Maria	8:30	ZUMBA STEP	HARMONY Isabel Maria	9:20	PILATES	HARMONY Marta	8:30	PILATES	HARMONY Isabel Maria	10:30	BODY HEALTH	19 mar.
9:20	BODY HEALTH	ENERGY Sonia	9:10	PILATES	HARMONY Marta	8:40	AQUA FITNESS	PISCINA Isa Q.	9:30	BODY HEALTH	ENERGY Macu	8:40	AQUA FITNESS	PISCINA Isa Q.	10:30	GAP	5 y 26 marzo
9:30	AQUA FITNESS	PISCINA Isica	9:30	AQUA FITNESS	PISCINA Sonia	9:30	BOX	HARMONY Macu	9:30	AQUA FITNESS	PISCINA Isica	9:20	BODY HEALTH	ENERGY Macu	11:40	YOGA	HARMONY 5,19 y 26 mar.
9:50	PILATES	HARMONY Isa Q.	9:30	SPINNING	INTENSITY Pedro R.	9:30	PILATES	ENERGY Sonia	10:30	ZUMBA fitness	ENERGY Marta	9:30	AQUA FITNESS	PISCINA Isica	11:40	PILATES	HARMONY 12 mar.
10:15	GAP	ENERGY Sonia	10:05	CORE	HARMONY Marta	9:30	AQUA FITNESS	PISCINA Isica	10:30	TRX	POWER Jose	10:20	SPINNING	INTENSITY Isa Q.	<b>DOMINGO</b>		
11:00	SPINNING	INTENSITY Isa Q.	10:50	GAP	HARMONY Sonia	10:30	SPINNING	INTENSITY Isa Q.	10:30	SPINNING	INTENSITY Macu	10:20	ZUMBA fitness	ENERGY Sonia R.	Hora	Actividad	Días
10:50	BOX	HARMONY MACU	10:50	ZUMBA fitness	ENERGY Marta	10:30	BODY HEALTH	ENERGY Jose	11:40	YOGA	ENERGY Marisa	9:50	ZUMBA fitness	ENERGY	GAP	6 y 27 mar.	
												10:50	SPINNING	Todos	BODY HEALTH	13 marzo.	

Los días festivos que la instalación tenga horario de apertura solo mañanas las actividades dirigidas y sala de musculación serán las de un domingo.

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

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 son de 30'/TRX son de 40'



968-406420 968-470142

www.cdfelipevi.lorca.es

deportes@lorca.es

# COMPLEJO DEPORTIVO FELIPE VI

TARDES

Actividades Dirigidas

MARZO 2016

01/03 al 31/03

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
Hora	Actividad	Esp/Mon	Hora	Actividad	Esp/Mon	Hora	Actividad	Esp/Mon	Hora	Actividad	Esp/Mon	Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	SPINNING	INTENSITY	15:00	SPINNING	INTENSITY	15:00	SPINNING	INTENSITY	15:00	SPINNING	INTENSITY	15:00	SPINNING	INTENSITY
	VIRTUAL			VIRTUAL			VIRTUAL			Sonia			VIRTUAL	
17:00	YOGA	HARMONY	17:00	YOGA	HARMONY	17:10	PILATES AV.	HARMONY	17:10	YOGA	HARMONY	18:00	PILATES AV.	ENERGY
	Marisa			Marisa			Isabel María			Marisa			Sonia	
18:00	GAP	ENERGY	18:30	BODY HEALTH	ENERGY	18:10	GAP	HARMONY	18:10	BODY HEALTH	ENERGY	19:00	SPINNING	INTENSITY
	Marta			Sonia			Sonia			Isabel María			Macu	
18:40	PILATES AV.	HARMONY	18:50	PILATES AV.	HARMONY	18:30	STEP	ENERGY	19:10	STEP	ENERGY	18:55	ZUMBA fitness	ENERGY
	Isabel María			MARTA			Marta			Isabel María			MARTA	
18:30	SPINNING	INTENSITY	19:00	SPINNING	INTENSITY	18:30	SPINNING	INTENSITY	19:20	AQUA FITNESS	PISCINA	20:00	CORE	ENERGY
	Sonia			Macu			Manu			Ricardo			Jose	
19:00	ZUMBA fitness	ENERGY	19:20	AQUA FITNESS	PISCINA	19:30	CORE	ENERGY	19:30	SPINNING	INTENSITY	20:45	SPINNING	INTENSITY
	Sonia R.			Ricardo			Sonia			Pedro R.			Macu	
19:30	CORE	HARMONY	19:30	CORE	ENERGY	20:00	SPINNING	INTENSITY	19:30	PILATES AV.	HARMONY	20:30	BODY HEALTH	ENERGY
	Sonia			Manolo B.			José			Sonia			Jose	
20:05	BODY HEALTH	ENERGY	20:00	GAP	ENERGY	20:00	BODY HEALTH	ENERGY	20:00	ZUMBA fitness	ENERGY			
	Sonia			Marta			Marta			Marta				
20:00	SPINNING	INTENSITY	20:00	SPINNING	INTENSITY	20:20	BOX	HARMONY	20:00	INTENSITY TRAINING	POWER			
	Jose			Pedro R.			Macu			Isabel María				
20:20	BOX	HARMONY	20:00	INTENSITY TRAINING	POWER	21:10	SPINNING	INTENSITY	21:00	TRX	POWER			
	Macu			Jose			Macu			Jose J.				
21:10	GAP	HARMONY	21:00	SPINNING	INTENSITY	21:10	ZUMBA fitness	ENERGY	21:00	SPINNING	INTENSITY			
	Jose			Jose			Marta			Jose				
21:10	SPINNING	INTENSITY	21:00	ZUMBA fitness	ENERGY	21:10	GAP	HARMONY	21:00	BODY HEALTH	ENERGY			
	Pedro R.			Marta			Jose			Marta				
21:10	ZUMBA fitness	ENERGY	21:00	TRX	POWER									
	Sonia R.			Jose J.										

