

COMPLEJO DEPORTIVO FELIPE VI

MAÑANAS

Actividades Dirigidas

MAYO 2016

01/05 al 31/05

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	ZUMBA fitness	HARMONY Isabel María	7:40	I BODY HEALTH	ENERGY Isabel María	7:40	SPINNING	INTENSITY Jose	8:30	PILATES	HARMONY Isabel María	9:30	SPINNING	Todos			
8:40	AQUAFITNESS	PISCINA Isa Q.	9:10	STEP	ENERGY Isabel María	8:30	ZUMBA STEP	ENERGY Isabel María	9:20	PILATES	HARMONY Marta	8:40	AQUAFITNESS	PISCINA Isa Q.	10:30	I BODY HEALTH	21-may.			
9:20	I BODY HEALTH	ENERGY Sonia	9:10	PILATES	POWER Marta	8:40	AQUAFITNESS	PISCINA Isa Q.	9:30	I BODY HEALTH	ENERGY Macu	9:20	I BODY HEALTH	ENERGY Macu	10:30	GAP	7 y 28 mayo			
9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Isica	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Sonia	9:30	BOX	HARMONY Macu	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Isica	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Isica	11:40	YOGA	14-may. 14,21 y 28 mayo			
9:50	PILATES	POWER Isa Q.	9:30	SPINNING	INTENSITY Pedro R.	9:30	PILATES	ENERGY Sonia	10:30	ZUMBA fitness	ENERGY Marta	10:20	YOGA	ENERGY Marisa	11:40	PILATES	HARMONY 07-may			
10:10	GAP	ENERGY Sonia	10:05	CORE	ENERGY Marta	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Isica	10:30	SPINNING	INTENSITY Macu	10:20	SPINNING	INTENSITY Isa Q.	DOMINGO					
11:00	SPINNING	INTENSITY Isa Q.	10:40	GAP	HARMONY Sonia	10:30	SPINNING	INTENSITY Isa Q.	11:40	STRETCHING	HARMONY Marisa	Hora Actividad Días								
11:00	BOX	HARMONY MACU	10:50	ZUMBA fitness	ENERGY Marta	10:30	I BODY HEALTH	ENERGY Sonia				9:30	ZUMBA fitness	8 y 29 mayo						
															10:30	SPINNING	Todos			

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

**Las clases de Aquafitness y Aquatraining 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, STRETCHING y FUNCTIONAL TRAINING son de 30'/TRX son de 40'

COMPLEJO DEPORTIVO FELIPE VI

TARDES

Actividades Dirigidas

MAYO 2016

1/05 al 31/05

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.	POWER	18:50	PILATES AV.	POWER	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	19:30	SPINNING	INTENSITY	20:00	CORE	ENERGY
		Jose			Macu			Manu			Pedro R.			Jose
19:00	ZUMBA fitness	ENERGY	19:30	CORE	ENERGY	19:00	FUNCTIONAL TRAINING	SALA FITNESS	19:30	PILATES AV.	HARMONY	20:45	SPINNING	INTENSITY
		Sonia R.			Manolo B.			Jose			Sonia			Macu
19:30	CORE	POWER	20:00	GAP	ENERGY	19:30	CORE	ENERGY	20:00	ZUMBA fitness	ENERGY	20:30	BODY HEALTH	ENERGY
		Sonia			Marta			Sonia			Marta			Jose
20:05	BODY HEALTH	ENERGY	20:00	SPINNING	INTENSITY	20:10	SPINNING	INTENSITY	20:00	INTENSITY TRAINING	POWER			
		Sonia			Pedro R.			José			Isabel María			
20:00	SPINNING	INTENSITY	20:00	INTENSITY TRAINING	POWER	20:00	BODY HEALTH	ENERGY	21:00	SPINNING	INTENSITY			
		Jose			Jose			Marta			Jose			
20:10	AQUA TRAINING	PISCINA	21:00	SPINNING	INTENSITY	20:20	BOX	HARMONY	21:00	BODY HEALTH	ENERGY			
		Pedro R.			Jose			Macu			Marta			
20:20	BOX	HARMONY	21:00	ZUMBA fitness	ENERGY	21:10	SPINNING	INTENSITY	21:00	BODY HEALTH	ENERGY			
		Macu			Marta			Macu			Marta			
21:10	CORE STRETCHING	HARMONY	21:00	TRX	SALA FITNESS	21:10	ZUMBA fitness	ENERGY	21:00	AQUA FITNESS	PISCINA			
		Jose			Jose J.			Marta			Sonia			
21:10	SPINNING	INTENSITY	21:00	AQUA FITNESS	PISCINA	21:10	GAP	HARMONY						
		Pedro R.			Sonia			Jose						
21:10	ZUMBA fitness	ENERGY												
		Sonia R.												

