

COMPLEJO DEPORTIVO FELIPE VI

Horarios Actividades Dirigidas

MAÑANAS

ABRIL

01/04 al 30/04

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
8:30	PILATES	ENERGY Paqui	9:30	STEP	ENERGY Isa Q.	8:30	GAP	ENERGY Fermín	9:30	STEP	ENERGY Isa Q.	8:40	AQUAFITNESS	PISCINA Isa Q.	10:30	GAP	14 y 28
8:40	AQUAFITNESS	PISCINA Isa Q.	9:30	PILATES	POWER Paqui	8:40	AQUAFITNESS	PISCINA Isa Q.	9:30	PILATES	POWER Paqui	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Andrés		BODY HEALTH	7 y 21
9:30	GAP	ENERGY Paqui	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Ricardo	9:30	BODY HEALTH	ENERGY Fermín	9:30	SPINNING	INTENSITY Manu	9:30	BODY HEALTH	ENERGY Paqui			
9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Andrés	9:30	SPINNING	INTENSITY Manu	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Ricardo	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Ricardo	9:40	PILATES	POWER Isa Q.			
9:40	PILATES	POWER Isa Q.	10:30	CORE	POWER Paqui	9:40	PILATES	POWER Isa Q.	10:30	ZUMBA	ENERGY Sonia R.	10:30	SPINNING	INTENSITY Paqui	9:30	BODY HEALTH	1,15 y 29
10:30	ZUMBA	ENERGY Paqui	10:30	ZUMBA	ENERGY Sonia R.	10:30	JUMP	POWER Isa Q.	10:30	TRX	POWER Paqui	10:40	YOGA	POWER Marisa	10:30	GAP	8 y 22
10:30	TRX	POWER Isa Q.	11:00	YOGA	HARMONY Marisa	10:40	YOGA	ENERGY Marisa	11:00	YOGA	HARMONY Marisa	10:40	STEP	ENERGY Isa Q.	10:30	SPINNING	TODOS
10:40	YOGA	HARMONY Marisa	11:00	TRX	POWER Paqui	11:10	SPINNING	INTENSITY Isa Q.	11:00	CORE	POWER Paqui						
11:10	SPINNING	INTENSITY Isa Q.				12:00	FUNCTIONAL TRAINING	SALA FITNESS Pedro R.									

DOMINGO

Hora	Actividad	Días
9:30	BODY HEALTH	1,15 y 29
	GAP	8 y 22
10:30	SPINNING	TODOS

YOGA EN LA NATURALEZA
Sab 14 de Abril 9:30 h.

VIAJE BALNEARIO DE ARCHENA
Sab 21 de Abril 8:30 h.

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

**A las clases de Aquafitness, Aquaswim 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, JUMP y TRX son de 30'.

El horario de actividades dirigidas de los festivos entre semana con apertura por la mañana será el mismo que el del domingo de esa misma semana

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			MARTES			MIERCOLES			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 VIRTUAL	15:00	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL	15:00	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL	15:00	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL	15:00	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
17:05	YOGA	ENERGY	17:05	PILATES	POWER	17:05	YOGA	HARMONY	17:05	PILATES	POWER	17:05	PILATES	ENERGY
	Marisa			Juanmi			Marisa			Juanmi			Dani	
18:05	PILATES	ENERGY	18:05	YOGA	POWER	18:05	PILATES	POWER	18:05	YOGA	POWER	18:05	SPINNING	INTENSITY
	Marta			Marisa			Paqui			Marisa			Manu	
18:05	GAP	POWER	18:05	GAP	ENERGY	18:05	BODY HEALTH	ENERGY	18:05	STEP	ENERGY	18:05	ZUMBA	ENERGY
	Paqui			Paqui			Fermin			Marta			Sonia R.	
18:05	SPINNING	INTENSITY	18:30	FUNCTIONAL TRAINING	SALA FITNESS	18:05	SPINNING	INTENSITY	18:30	FUNCTIONAL TRAINING	SALA FITNESS	18:30	JUMP	POWER
	Isica S.			Pedro R.			Isica S.			Juanmi			Marta	
19:00	ZUMBA	ENERGY	19:00	BODY HEALTH	ENERGY	19:00	STRONG	ENERGY	19:00	BODY HEALTH	ENERGY	19:00	BODY HEALTH	ENERGY
	Marta			Marta			Marta			Marta			Paqui	
19:00	CORE	POWER	19:00	TRX	POWER	19:00	CORE	POWER	19:00	PILATES	POWER	19:00	CORE	POWER
	Isica S.			Paqui			Isica S.			Juanmi			Marta	
19:30	TRX	POWER	19:30	CORE	POWER	19:30	TRX	POWER	20:00	SPINNING	INTENSITY	20:00	ZUMBA	ENERGY
	Isica S.			Paqui			Isica S.			Pedro R.			Sonia R.	
20:00	RUNNING CLUB	PLACETA	20:00	STEP	ENERGY	20:00	SPINNING	INTENSITY	20:00	ZUMBA	ENERGY	20:00	INTENSITY TRAINING	POWER
	Marta			Marta			Manu			Sonia R.			Fermin	
20:30	JUMP	POWER	20:00	SPINNING	INTENSITY	20:00	GAP	ENERGY	20:00	INTENSITY TRAINING	POWER	20:00	AQUAFITNESS	PISCINA
	Sonia R.			Pedro R.			Marta			Isica S.			Andrés	
20:00	BODY HEALTH	ENERGY	20:00	INTENSITY TRAINING	POWER	20:00	INTENSITY TRAINING	POWER	20:10	AQUAFITNESS	PISCINA	20:10	BAILES LATINOS	HARMONY
	Fermin			Fermin			Isica S.			Ricardo			Sonia R.	
20:00	SPINNING	INTENSITY	20:10	AQUAFITNESS	PISCINA	20:10	AQUATRaining	PISCINA	20:10	AQUAFITNESS	PISCINA	21:00	GAP	ENERGY
	Pedro R.			Andrés			Ricardo			Ricardo			Juanmi	
20:10	AQUASWIM	PISCINA	21:00	ZUMBA	ENERGY	21:00	AQUAFITNESS	PISCINA	21:00	ZUMBA	ENERGY	21:10	SPINNING	INTENSITY
	Ricardo			Marta			Ricardo			Marta			Fermin	
21:00	AQUAFITNESS	PISCINA	21:00	BAILES LATINOS	HARMONY	21:10	ZUMBA	ENERGY	21:10	ZUMBA	ENERGY			
	Ricardo			Sonia R.			Marta			Marta				
21:00	BAILES LATINOS	HARMONY	21:10	SPINNING	INTENSITY	21:10	SPINNING	INTENSITY						
	Sonia R.			Fermin			Isica S.							
21:10	STRONG	ENERGY												
	Marta													
21:10	SPINNING	INTENSITY												
	Isica S.													

