

COMPLEJO DEPORTIVO FELIPE VI

MAÑANAS

Actividades Dirigidas

FEBRERO 2016 01/2 al 29/2

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 María	7:40	ZUMBA fitness	ENERGY Isabel María	7:40	SPINNING	INTENSITY Jose	8:00	YOGA	SALA A Marisa	9:30	SPINNING	Todos
8:40	AQUAFITNESS	PISCINA Isa Q.	9:10	STEP	HARMONY Isabel María	8:30	ZUMBA STEP	HARMONY Isabel María	9:20	PILATES	HARMONY Marta	8:30	PILATES	HARMONY Isabel María	10:30	BODY HEALTH	6 y 27 feb.
9:20	BODY HEALTH	ENERGY Sonia	9:10	PILATES	ENERGY Marta	8:40	AQUAFITNESS	PISCINA Isa Q.	9:30	BODY HEALTH	ENERGY Macu	8:40	AQUAFITNESS	PISCINA Isa Q.	10:30	GAP	13 feb.
9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Isica	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Sonia	9:30	BOX	HARMONY Macu	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Isica	9:20	BODY HEALTH	ENERGY Macu	11:40	YOGA	20 feb.
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	AQUAFITNESS	PISCINA Isica	11:40	PILATES	6,20 y 27 feb.
10:15	GAP	ENERGY Sonia	10:05	CORE	HARMONY Marta	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Isica	10:30	TRX	POWER Jose	10:20	SPINNING	INTENSITY Isa Q.	11:40	PILATES	HARMONY 13 feb.
11:00	SPINNING	INTENSITY Isa Q.	10:40	GAP	HARMONY Sonia	10:00	SPINNING	INTENSITY Isa Q.	10:30	SPINNING	INTENSITY Macu	10:20	ZUMBA fitness	ENERGY Sonia R.	11:40	PILATES	HARMONY 13 feb.
			10:50	ZUMBA fitness	ENERGY Marta	10:30	BODY HEALTH	ENERGY Jose	11:40	YOGA	ENERGY Marisa						

DOMINGO

Hora	Actividad	Días
9:50	ZUMBA	7 y 28 feb.
10:50	BODY HEALTH	21 feb.
10:50	SPINNING	Todos

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'

COMPLEJO DEPORTIVO FELIPE VI

TARDES

Actividades Dirigidas

FEBRERO 2016 01/02 al 29/02

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

