

COMPLEJO DEPORTIVO FELIPE VI

MAÑANAS

Actividades Dirigidas Rev.2

Actualizado 3/10/2015

OCTUBRE 2015

01/10 al 31/10

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	8:10	BODY HEALTH	ENERGY Pedro R.	8:10	SPINNING	INTENSITY Macu	8:00	SPINNING	INTENSITY Pedro R.	8:20	YOGA	SALA A Marisa	9:30	SPINNING	Todos
8:40	AQUAFITNESS	PISCINA Isa Q.	9:10	TRX CORE	POWER Isabel Maria	8:30	ZUMBA fitness	ENERGY Isabel Maria	9:20	PILATES	HARMONY Marta	8:30	PILATES	HARMONY Isabel Maria	10:30	BODY HEALTH	3 Y 24 - OCT.
9:20	BODY HEALTH	ENERGY Sonia	9:10	PILATES	HARMONY Marta	8:40	AQUAFITNESS	PISCINA Isa Q.	9:30	BODY HEALTH	ENERGY Macu	8:40	AQUAFITNESS	PISCINA Isa Q.	10:30	GAP	10 y 31 - Oct.
9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Isica	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Isica	9:30	BOX	HARMONY Macu	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Isica	9:20	BODY HEALTH	ENERGY Macu	11:40	YOGA	17 - Oct.
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	YOGA	HARMONY Marisa
10:25	GAP	ENERGY Sonia	10:40	GAP	HARMONY Sonia	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Isica	10:30	TRX CORE	POWER Sonia	10:20	SPINNING	INTENSITY Isa Q.			
11:00	SPINNING	INTENSITY Isa Q.	10:40	ZUMBA fitness	ENERGY Marta	10:00	SPINNING	INTENSITY Isa Q.	10:35	SPINNING	INTENSITY Macu	10:20	ZUMBA fitness	ENERGY Sonia R.	9:50	ZUMBA fitness	11 - Oct.
						11:15	aerodance	ENERGY Isa Q.	11:40	YOGA	ENERGY Marisa				10:50	SPINNING	Todos
			14:30	ZUMBA fitness	ENERGY Sonia R.				14:30	SPINNING	INTENSITY Macu						

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

Al entrar a las actividades, será necesario presentar la tarjeta correspondiente que se entrega 30 min. antes del comienzo.

Los sábados y domingos, las actividades de la sala Energy serán rotativas siendo la 1ª en la 1ª semana válida de este horario.

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 actividades tienen una duración aprox. de 50 minutos (excepto CORE de 30 min)

COMPLEJO DEPORTIVO FELIPE VI

TARDES

Actividades Dirigidas

OCTUBRE 2015 01/10 al 31/10

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



968-406420 968-470142

www.cdfelipevi.lorca.es

deportes@lorca.es