

# COMPLEJO DEPORTIVO FELIPE VI

## MAÑANAS

## Horarios Actividades Dirigidas

## OCTUBRE

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	
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 Anto	9:30	STEP	ENERGY Isa Q.	8:30	GAP	ENERGY Anto	9:30	STEP	ENERGY Isa Q.	8:40	AQUAFITNESS	PISCINA Isa Q.	10:30	GAP	13 y 27	
8:40	AQUAFITNESS	PISCINA Isa Q.	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Andres	8:40	AQUAFITNESS	PISCINA Isa Q.	9:30	SPINNING	INTENSITY Anto	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Andres		BODY HEALTH	6 y 20	
9:30	GAP	ENERGY Anto	9:30	SPINNING	INTENSITY Fermin	9:30	BODY HEALTH	ENERGY Anto	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Andres	9:30	BODY HEALTH	ENERGY Anto				
9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Andres	10:30	PILATES	POWER Isa Q.	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Andres	10:30	PILATES	POWER Isa Q.	9:40	PILATES	POWER Isa Q.	9:40	PILATES	POWER Isa Q.	
9:40	PILATES	POWER Isa Q.	10:30	CORE	HARMONY Fermin	9:40	PILATES	POWER Isa Q.	10:30	ZUMBA	ENERGY Sonia R.	10:30	SPINNING	INTENSITY Anto	10:30	BODY HEALTH	14 y 28	
10:30	ZUMBA	ENERGY Sonia R.	10:30	ZUMBA	ENERGY Sonia R.	10:30	JUMP	HARMONY Isa Q.	10:30	CORE	HARMONY Anto	10:40	YOGA	POWER Marisa	10:30	BODY HEALTH	7 y 21	
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	
10:30	YOGA	HARMONY Marisa				11:10	SPINNING	INTENSITY Isa Q.										
11:20	SPINNING	INTENSITY Isa Q.																

\*\*\*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



Miércoles 31 Oct

CD FELIPE VI (TARDE)

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

OCTUBRE

















01/10 al 31/10

## TARDES

### LUNES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	 SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
17:05	 YOGA	ENERGY Marisa
18:05	 GAP	POWER Sonia
18:05	 SPINNING	INTENSITY Macu
19:05	 PILATES	HARMONY Juanmi
19:00	 ZUMBA fitness	ENERGY Marta
19:00	 CORE	POWER Sonia
19:30	 TRX	POWER Sonia
20:00	 INTENSITY TRAINING	POWER Marta
20:00	 I BODY HEALTH	ENERGY Sonia
20:10	 SPINNING	INTENSITY Manu
20:10	 AQUASWIM	PISCINA Andres
21:00	 AQUAFITNESS	PISCINA Andres
21:00	 BAILES LATINOS	HARMONY Sonia R.
21:10	 STRONG by ZUMBA	ENERGY Marta

### MARTES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	 SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
17:05	 PILATES	POWER Sonia
18:05	 YOGA	POWER Marisa
18:05	 GAP	ENERGY Sonia
18:30	 FUNCTIONAL TRAINING	SALA FITNESS Juanmi
18:30	 JUMP	HARMONY Marta
19:00	 I BODY HEALTH	ENERGY Marta
19:00	 TRX	POWER Sonia
19:30	 CORE	POWER Sonia
20:00	 STEP	ENERGY Marta
20:00	 SPINNING	INTENSITY Manu
20:00	 INTENSITY TRAINING	POWER Anto
20:10	 AQUAFITNESS	PISCINA Andres
21:00	 ZUMBA fitness	ENERGY Marta
21:00	 BAILES LATINOS	HARMONY Sonia R.
21:10	 SPINNING	INTENSITY Anto







### MIERCOLES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	 SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
17:05	 YOGA	HARMONY Marisa
18:05	 I BODY HEALTH	ENERGY Paqui
18:05	 SPINNING	INTENSITY Macu
19:00	 STRONG by ZUMBA	ENERGY Marta
19:00	 CORE	POWER Sonia
19:30	 TRX	POWER Sonia
20:00	 SPINNING	INTENSITY Manu
20:00	 PILATES	HARMONY Marta
20:00	 INTENSITY TRAINING	POWER Anto
20:10	 AQUATRaining	PISCINA Sonia
21:00	 AQUAFITNESS	PISCINA Sonia
21:10	 ZUMBA fitness	ENERGY Marta

### JUEVES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	 SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
17:05	 PILATES	POWER Marta
18:05	 YOGA	POWER Marisa
18:05	 STEP	ENERGY Marta
18:30	 FUNCTIONAL TRAINING	SALA FITNESS Juanmi
19:00	 I BODY HEALTH	ENERGY Fermin
19:00	 JUMP	HARMONY Marta
20:00	 SPINNING	INTENSITY Anto
20:00	 ZUMBA fitness	ENERGY Sonia R.
20:00	 RUNNING CLUB	PLACETA Marta
20:00	 INTENSITY TRAINING	POWER Fermin
20:10	 AQUAFITNESS	PISCINA Andres
21:00	 BAILES LATINOS	HARMONY Sonia R.
21:10	 GAP	ENERGY Sonia
21:10	 SPINNING	INTENSITY Anto

### VIERNES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	 SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
18:00	 PILATES	ENERGY Macu
19:00	 SPINNING	INTENSITY Macu
19:00	 ZUMBA fitness	ENERGY Sonia R.
20:00	 I BODY HEALTH	ENERGY Macu
20:00	 SEVILLANAS	HARMONY Belen
20:10	 AQUAFITNESS	PISCINA Paqui

