



LTGC - Horarios de Actividades - Jóvenes y Adultos - 2019 - del 11/3 al 8/12

H I	HF	Sala	Edad	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Dom	
6.00	22:00	Aparatos	> 14	Aparatos: L a V de 6 a 22 h / Sab de 8 a 20 / Dom de 8 a 18 h. * Con instructor: L a V de 8.00 a 11.30 y de 18.00 a 21.30 / Sab de 8 a 12 h							
7:30	8:30	Fitness	> 14	Functional Training A.García	Functional Training K. Pérez	Functional Training A.García	Functional Training K. Pérez	Functional Training A.García			
8.45	9:30	Spinning	> 14	Spinning - A.García		Spinning - A.García		Spinning - R.García			
8:45	9:45	Fitness	> 14	Circuit Training M. Hernández	Power Local K. Pérez	Circuit Training M. Hernández	Power Local K. Pérez	Circuit Training M. Hernández			
8.45	9.45	Reláj	> 14	Pilates Mat- G.Vanerio		Pilates Mat- G.Vanerio		Pilates Mat - M. Calvo			
9.30	10.15	Spinning	> 14						Spinning F. De Leonardis		
9.45	10.45	Reláj	> 14	Total Barre - G. Vanerio	Yoga - C. Pons	Total Barre - G. Vanerio	Yoga - C. Pons				
9:45	10:45	Spinnig / Fitness	> 14	Circuit Training M. Hernández	Spinning+Stretching K. Pérez	Circuit Training M. Hernández	Spinning+Stretching K. Pérez	Circuit Training M. Hernández			
10.00	11.00	Canchas	> 18	Tenis Clases Inciación							
10.15	11.15	Fitness	> 14						Defensa Personal J.Gimenez		
10:45	11:30	Spinning	> 14						Spinning F. De Leonardis		
11:30	12:15	Reláj	> 14						Abd+Stretching F. De Leonardis		
11.00	12.00	Fitness	> 14				Zumba - M. Franco				
15.00	17.00	Driving (2 grupos)	> 18						Programa Iniciación Golf Adultos J.Rodriguez/J.Gómez		
18.00	19.00	Fitness	> 14	Defensa Personal J.Gimenez	Zumba - M. Franco		Zumba - M. Franco				
18.00	18.45	Spinning	> 14		Spinning - A.García		Spinning - A.García				
19:00	20:00	Fitness	> 14	Zumba - M. Franco	TRX A. García	Zumba - M. Franco	TRX A. García	Zumba - M. Franco			
19:00	19:45	Spinning	> 14	Spinning - R.García		Spinning - R.García		Spinning - R.García			
19:00	20:00	Relax/Cancha	> 14	Pilates Mat /Total G. Vanerio		Pilates Mat /Total G. Vanerio	Fútbol Recreativo F. Gómez				
19:30	20:30	Relax	> 14		Yoga - C. Pons		Yoga - C. Pons				
20:00	21:00	Fitness/Cancha	> 14	Functional Training R. García	Localizada A.García	Functional Training R. García	Localizada A.García	Tenis Clases Inciación (+18)			

■ Coreografiadas
 ■ Tonificación
 ■ Cardiovascular
 ■ Alto gasto calor.
 ■ Deportes
 ■ Body Mind