

# HORARIOS DE ACTIVIDADES JÓVENES Y ADULTOS

Inicio	Final	Sala	Edad	L	M	M	J	V	S	D
06:00	22:00	Aparatos	>14	Sala de aparatos	Sala de aparatos	Sala de aparatos	Sala de aparatos	Sala de aparatos	.	.
07:15	08:00	Spinning	>18	.	Spinning R. García	.	Spinning R. García	.	.	.
07:30	08:30	Fitness	>18	Functional Training A. García	Functional Training K. Pérez	Functional Training A. García	Functional Training K. Pérez	Functional Training A. García	.	.
08:00	18:00	Aparatos	>14	.	.	.	.	.	.	Sala de aparatos
08:00	20:00	Aparatos	>14	.	.	.	.	.	Sala de aparatos	.
08:45	09:30	Spinning	>18	Spinning A. García	.	Spinning A. García	.	Spinning R. García	.	.
08:45	09:45	Fitness	>14	AeroGap M. Hernández	Power Local K. Pérez	AeroGap M. Hernández	Power Local K. Pérez	AeroGap M. Hernández	.	.
08:45	09:45	Relax	>18	Pilates Mat G. Vanerio	.	Pilates Mat G. Vanerio	.	.	.	.
09:45	10:45	Relax	>18	Total Barre G. Vanerio	.	Total Barre G. Vanerio	.	Pilates Principiantes A. Espinoza	.	.
09:45	10:45	Fitness	>14	AeroGap M. Hernández	Aerocombat +Stretching K. Pérez	AeroGap M. Hernández	AeroTraining +Stretching K. Pérez	AeroGap M. Hernández	.	.
10:45	11:30	Spinning	>18	.	.	.	.	.	Spinning R. García	.
11:00	12:00	Fitness	>18	.	.	.	Zumba Fitness M. Franco	.	.	.
11:30	12:00	Relax	>18	.	.	.	.	.	Abd+Stretching R. García	.
19:00	20:00	Fitness	>14	.	Aero Local+TRX A. García	Zumba Fitness M. Franco	Aero Local+TRX A. García	Zumba Fitness M. Franco	.	.
19:00	19:45	Spinning	>18	Spinning R. García	.	Spinning R. García	.	Spinning R. García	.	.
19:00	20:00	Pilates	>14	Pilates Mat/Total Barre G. Vanerio	.	Pilates Mat/Total Barre G. Vanerio	.	.	.	.
19:30	20:30	Fitness	>14	Zumba Fitness M. Franco	.	.	.	.	.	.
20:30	21:30	Pilates	>18	.	Yoga P. Dalmás	.	Yoga P. Dalmás	.	.	.
20:15	21:00	Spinning	>18	.	Spinning A. García	.	Spinning A. García	.	.	.
20:00	21:00	Fitness	>18	.	.	Functional Training P. Pérez	.	.	.	.
20:15	21:15	Canchas	13-17	.	.	.	Fútbol Recreativo	.	.	.
20:30	21:30	Fitness	>18	Functional Training P. Pérez	.	.	.	.	.	.
21:15	22:15	Canchas	>18	.	.	.	Fútbol Recreativo	.	.	.

Ref.: ● Cardiovascular ● Coreografiadas ● Alto gasto calórico ● Outdoor ● Tonificación Muscular ● Deportes ● Body Mind