



Actividades Recreativas, Deportivas & Fitness :: JÓVENES y ADULTOS - Verano 2019

Hr Inic	Hr Final	Sala	Edad	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
6.00	22:00	Aparatos	> 14	<i>Aparatos.: La V de 6 a 22 /Sab de 8 a 20 /Dom de 8 a 18 //Instructor: La V de 8.00 a 11.30 y de 18.00 a 21.30 /Sab de 8 a 12 h</i>						
07:30	08:30	Fitness	> 14	Functional Training A.García	Functional Training K. Pérez	Functional Training A.García	Functional Training K. Pérez	Functional Training A.García		
8.45	09:30	Spinning	> 14	Spinning A.García		Spinning A.García		Spinning R.García		
08:45	09:45	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				
9.30	10.15	Spinning	> 14						Spinning F, De Leonardis	
9.45	10.45	Reláj	> 14	Total Barre G. Vanerio	Yoga J. Patiño	Total Barre G. Vanerio	Yoga J. Patiño	Pilates Princip. G. Vanerio		
09:45	10:45	Fitness	> 14	Circuit Training M. Hernández	Spinning+Stretching K. Pérez	Circuit Training M. Hernández	Spinning+Stretching K. Pérez	Circuit Training M. Hernández		
10:45	11:30	Spinning	> 14						Spinning F, De Leonardis	
11.00	12.00	Fitness	> 14				Zumba M. Franco			
11:30	12:15	Reláj	> 14						Abd+Stretching F. De Leonardis	
18.00	18.45	Spinning	> 14		Spinning A.García		Spinning A.García			
19.00	20.00	Fitness	> 14		TRX A. García		TRX A. García			
19:00	19:45	Spinning	> 14	Spinning R.García		Spinning R.García		Spinning R.García		
19:00	20:00	Reláj	> 14	Pilates Mat / Total G. Vanerio		Pilates Mat / Total G. Vanerio				
19.00	20.00	Fitness	> 14			Zumba M. Franco		Zumba M. Franco		
19.30	20.30	Fitness	> 14	Zumba M. Franco						
20.00	21.00	Fitness	> 14		Localizada A. García	Functional Training R. García	Localizada A. García			
20.15	21.15	Canchas	13a17				Fútbol Recreativo F. Gómez			
20.30	21.30	Reláj	> 14		Yoga J. Patiño		Yoga J. Patiño			
20.30	21.30	Fitness	> 14	Functional Training R. García						

(*) Horario válido desde el 17/12 al 10/3

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