

HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS
A PARTIR DEL 14 DE ENERO 2019

HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS



LOS MONITORES, SALAS Y HORARIOS PODRAN SER CAMBIADOS SIN PREVIO AVISO POR NECESIDADES DEL CENTRO

	8:00		09:00		10:00		11:00		12:00		13:00		14:00		15:00		16:00		17:00		18:00		19:00		20:00		21:00		22:00		23:00		
	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45			
Lunes	sala 1			ZUMBA			LATINOS			ESCUELA DE ESPALDA										ACT. LÚDICA 4 A 8 AÑOS	MULTIDEPORTE 9 A 15 AÑOS		LATINOS		ZUMBA								
	sala 2			VIVE			KRAV MAGA D. PERSONAL			WOXING										BOXEO	D. PERSONAL FEMENINA JR. 10 A 15 AÑOS		KRAV MAGA D. PERSONAL		KUNG-FU								
	sala 3			LES MILLS BODYPUMP			ABD																LES MILLS BODYPUMP		STEP		LES MILLS BODYPUMP						
	sala 4			STEP																			LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYJAM		ABD		LES MILLS BODYCOMBAT				
	sala 5						G.A.P.			TRX			CIRCUITOS OPOSITOR			ENTRENO FUNCIONAL				G.A.P.	TRX		VIVE		TRX					ABD			
	sala 8						PILATES			YOGA			YOGA							PILATES BASICO	PILATES BASICO		PILATES		PILATES		LES MILLS BODYBALANCE						
	Walking			WALKING CDO			VITAL									WALKING CDO						WALKING CDO											
	Cycle			CYCLE			CYCLE			CYCLE										CYCLE			CYCLE		CYCLE JR. 9 A 15 AÑOS		CYCLE		CYCLE		CYCLE		
	Agua			AQUA FITNESS						AQUA DYNAMIC			AQUA VITAL																				
Martes	sala 1			ZUMBA			VIVE															ACT. LÚDICA 4 A 8 AÑOS	MULTIDEPORTE 9 A 15 AÑOS		LATINOS				TECNICA DANZA ORIENTAL				
	sala 2			KICK BOXING			KRAV MAGA D. PERSONAL			LATINOS												KICK BOXING	KRAV MAGA KIDS 7 A 13 AÑOS		FLAMENCO ORIENTAL		KRAV MAGA D. PERSONAL						
	sala 3			LES MILLS BODYPUMP			LES MILLS BODYCOMBAT			LES MILLS BODYJAM												ABD	LES MILLS BODYPUMP			LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS BODYPUMP		ABD	
	sala 4			LES MILLS BODYPUMP			LES MILLS BODYPUMP			ABD													ZUMBA		LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYJAM		LES MILLS BODYPUMP				
	sala 5						AERÓBIC			G.A.P.			ENTRENO FUNCIONAL									ESCUELA DE ESPALDA	ENTRENO FUNCIONAL		G.A.P.		TRX		LES MILLS BODYATTACK				
	sala 8						PILATES BASICO			ESCUELA DE ESPALDA			PILATES									YOGA	PILATES	LES MILLS BODYBALANCE		PILATES		PILATES		PILATES BASICO			
	Walking			WALKING CDO			WALKING CDO			WALKING CDO													WALKING JR. 9 A 14 AÑOS		WALKING CDO		WALKING CDO						
	Cycle			CYCLE			CYCLE															CYCLE		CYCLE		CYCLE		CYCLE		CYCLE		CYCLE	
	Agua			AQUA FITNESS			AQUA VITAL															AQUA DYNAMIC											
Miércoles	sala 1			ZUMBA			LATINOS BASICO														KUNG-FU JUNIOR 10 a 16 AÑOS	ZUMBA	ZUMBA		LATINOS BASICO				DANZA ORIENTAL				
	sala 2			VIVE			WOXING			ESCUELA DE ESPALDA												BOXEO	KRAV MAGA FIGHT		WOXING		TECNICA DANZA ORIENTAL		KUNG-FU				
	sala 3			LES MILLS BODYPUMP			LES MILLS BODYBALANCE															ABD		STEP		LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYPUMP		ABD			
	sala 4			STEP			ABD																LES MILLS BODYPUMP		G.A.P.		LES MILLS BODYPUMP		G.A.P.		LES MILLS BODYATTACK		
	sala 5			TRX			LES MILLS BODYATTACK			G.A.P.			TRX										VIVE		TRX		ENTRENO FUNCIONAL		TRX				
	sala 8						PILATES			YOGA			YOGA									PILATES BASICO	PILATES	LES MILLS BODYBALANCE		PILATES		TAI-CHI BÁSICO					
	Walking			WALKING CDO			VITAL																WALKING CDO										
	Cycle			CYCLE			CYCLE			CYCLE													CYCLE		CYCLE		CYCLE JR. 9 A 15 AÑOS		CYCLE		CYCLE		CYCLE
	Agua			AQUA DYNAMIC			AQUA DYNAMIC			AQUA VITAL																							
Jueves	sala 1			VIVE			LATINOS															ACT. LÚDICA 4 A 8 AÑOS	MULTIDEPORTE 9 A 15 AÑOS		LATINOS				CROSS-TRAINING				
	sala 2			KICK BOXING			KRAV MAGA D. PERSONAL			ESCUELA DE ESPALDA													KICK BOXING	KRAV MAGA KIDS 7 A 13 AÑOS		KRAV MAGA D. PERSONAL		KICK BOXING					
	sala 3			LES MILLS BODYPUMP			LES MILLS BODYCOMBAT			LES MILLS BODYJAM													LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS BODYJAM		LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS BODYPUMP		
	sala 4			LES MILLS BODYPUMP			LES MILLS BODYPUMP																	VIVE		LES MILLS BODYATTACK		LES MILLS BODYCOMBAT					
	sala 5						AERÓBIC			ABD			TRX										ESCUELA DE ESPALDA	G.A.P.	TRX		G.A.P.		ABD				
	sala 8						PILATES BASICO			YOGA			PILATES										YOGA	PILATES	LES MILLS BODYBALANCE		PILATES		PILATES BASICO				
	Walking			WALKING CDO			EXPRES			WALKING CDO																WALKING CDO		WALKING CDO					
	Cycle			CYCLE			CYCLE																CYCLE		CYCLE		CYCLE		CYCLE		CYCLE		CYCLE
	Agua			AQUA FITNESS			AQUA DYNAMIC																AQUA FITNESS										
Viernes	sala 1			ZUMBA			LATINOS BÁSICO															KUNG-FU JUNIOR 10 a 16 AÑOS	ACT. LÚDICA 4 A 8 AÑOS		ZUMBA				TAI-CHI BÁSICO				
	sala 2			VIVE			BAILLES DE SALON																KUNG-FU INFANTIL 5 A 9 AÑOS										
	sala 3			LES MILLS BODYPUMP																			ZUMBA INFANTIL DE 4 A 8 AÑOS		ZUMBA JUNIOR DE 9 A 14 AÑOS		LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYPUMP				
	sala 4																						ABD	LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYATTACK					
	sala 5						G.A.P.			TRX															CROSS-TRAINING		TRX						
	sala 8						PILATES			ESTIRAMIENTOS			YOGA										YOGA	PILATES	ESTIRAMIENTOS		LES MILLS BODYBALANCE						
	Walking			WALKING CDO																				WALKING JR. 9 A 14 AÑOS		WALKING CDO							
	Cycle			CYCLE			CYCLE			CYCLE													CYCLE		CYCLE		CYCLE		CYCLE		CYCLE		CYCLE
	Agua			AQUA DYNAMIC			AQUA DYNAMIC			AQUA VITAL																							

ACTIVIDADES INFANTILES

APP cdo) iOS



	10:00		11:00		12:00		13:00		14:00		15:00		16:00		17:00		18:00		19:00		20:00		21:00		
	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	
SÁBADO	sala 1			FLAMENCO ORIENTAL			LATINOS BASICO																		
	sala 2																								
	sala 3			LES MILLS BODYPUMP			LES MILLS BODYCOMBAT																		
	sala 4			LES MILLS BODYPUMP																					
	sala 5																								
	sala 8						PILATES			YOGA															
Walking			WALKING																						
Cycle			CYCLE			CYCLE			CYCLE																
Agua			AQUA FITNESS			AQUA DYNAMIC																			
DOMINGO	sala 1																								
	sala 2																								
	sala 3			LES MILLS BODYPUMP																					
	sala 4																								
	sala 5						G.A.P.			LES MILLS BODYATTACK															