la parrilla

3 de febrero al 13 de abril de 2014

Horarios		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sala/Piscina
8:00	08:00 a 08:45		SPINNING		SPINNING		Sala de Spinning
9:00	09:15 a 10:00	G.A.Hipopresiva		G.A.Hipopresiva			Sala de Cristal
	09:15 a 10:00		AGUAS PROFUNDAS		AGUAS PROFUNDAS		Piscina
	10:00 a 10:45	CARDIO-TONO		CARDIO-TONO			Sala de Spinnig
	10:00 a 10:45		PUMP		PUMP		Sala de Oroel
	10:30 a 11:00	QUEMAGRASAS	CIRCUITO EQUILIBRIO	FUNCIONAL	CIRCUITO EQUILIBRIO	QUEMAGRASAS	Sala de Fitness
11:00	11:00 - 11:45		ZUMBA		ZUMBA		Sala Oroel
	11:00 - 11:45	PILATES		PILATES			Sala de Cristal
15:00	15:45 a 16:30	AQUAPILATES	AQUAGYM	AQUAPILATES	AQUAGYM		Piscina
18:00	18:30 a 20:00	YOGA		YOGA			Sala Yoga
19:00	19:00 a 19:45	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		Sala de Spinning
	19:00 a 19:45		AQUAFITNESS		AQUAFITNESS		Piscina
	19:30 a 20:00		CIRCUIT-TRAINING		CIRCUIT-TRAINING		Sala de Fitness
	19:45 a 20:30	PUMP		PUMP			Sala Oroel
20:00	20:00 a 20:45	PILATES		PILATES			Sala Cristal
	20:30 a 21:15	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		Sala de Spinning
	20:30 a 21:15	G.A.Hipopresiva	TONIFICIACIÓN	G.A.Hipopresiva	TONIFICACIÓN		Sala Cristal
	20:30 a 21:15		ZUMBA		ZUMBA		Sala Oroel
21:00	21:15 a 22:00	AEROBIC		AEROBIC			Sala Oroel

Wellness Linea: Para los que buscan controlar su línea. Sesiones con fundamento aeróbico.

Wellness Tono: Para aquellos que quieren tonificar aprovechando al máximo su tiempo

Wellness Ritmo: Para los que buscan diversión, ritmo y complejidad de movimientos.

Wellness Equilibrio: Técnicas de relajación, ejercicios respiratorios y trabajo corporal.