

HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS 2018-2019

HORAS	LUNES		MARTES	MIÉRCOLES		JUEVES	VIERNES	SÁBADO
07:30 - 08:30			CARDIO TONIFICACIÓN Alfredo Nadal			CARDIO TONIFICACIÓN Alfredo Nadal		
09:00 - 10:00	BPT WOMAN Eva Santiago		CIRCUITO TONIFICACIÓN Eva Santiago	ENERGY-STEP Eva Santiago		CIRCUITO TONIFICACIÓN Eva Santiago	ZUMBA-HIIT Eva Santiago	
10:00 - 11:00	FITNESS-10 (mantenimiento) Eva Santiago			FITNESS-10 (mantenimiento) Eva Santiago			FITNESS-10 (mantenimiento) Eva Santiago	
11:00 - 12:00	PROGRAMA MEJORA Marta García		ZUMBA-HIIT Eva Santiago	PROGRAMA MEJORA Marta García		ENERGY-STEP Eva Santiago	PROGRAMA MEJORA Marta García	BODY TRAINING Ana Román
12:00 - 13:00	YOGA Laura Naranjo	PROGRAMA MEJORA Marta García	TONIFICACION Y SUELO PELVICO Eva Santiago	YOGA Lucía Muñoz	PROGRAMA MEJORA Marta García	TONIFICACION Y SUELO PELVICO Eva Santiago	PROGRAMA MEJORA Marta García	
14:30 - 15:30	BPT Eva Santiago		ENERGY-STEP Mireia Payà	BPT Eva Santiago		CROSSFITNESS Mireia Payà		
15:30 - 16:30	PILATES II Cristina Ponce		ENERGY-STEP Mireia Payà	PILATES II Cristina Ponce		CROSSFITNESS Mireia Payà		
16:30 - 17:30	PILATES I Cristina Ponce			PILATES I Cristina Ponce				
18:00 - 18:30								
18:30 - 19:00	PRANAYAMA Lucía Muñoz		PRANAYAMA Almudena de Almansa	PRANAYAMA Lucía Muñoz		PRANAYAMA Almudena de Almansa		
19:00 - 20:00	YOGA Lucía Muñoz		YOGA FUNCIONAL Intensidad Media Almudena de Almansa	YOGA Lucía Muñoz		YOGA FUNCIONAL Intensidad Media Almudena de Almansa	BODY TRAINING Alfredo Nadal	
20:00 - 21:00	DANZA FEMENINA AVANZADA Paola García	BOOT CAMP Jose Asensio	YOGA Intensidad Alta Almudena de Almansa	DANZA FEMENINA INICIACIÓN Paola García	BOOT CAMP Jose Asensio	YOGA Intensidad Alta Almudena de Almansa	BAILES DE SALON PAREJAS Nivel Avanzado Paola García	
21:00 - 22:00			PILATES Jose Asensio			PILATES Susanne Yun-Ju		