

LUNES				
INICIO	FINAL	ACTIVIDAD	SALA	NIVEL
8.10	9.00	TONIFICACIÓN	1	♥ ♥
9.00	10.00	CARDIOTONO	1	♥ ♥
10.00	11.00	M.PILATES	1	
11.00	12.00	CARDIOTONO	1	♥ ♥
13.00	13.45	CARDIOTONO	1	♥ ♥ ♥
14.15	15.05	STEP	1	♥ ♥ ♥
14.15	15.00	CICLO-INDOOR	CICLO	♥ ♥ ♥
15.05	16.00	TONIFICACIÓN	1	♥ ♥ ♥
15.00	15.45	CICLO-INDOOR	CICLO	♥ ♥ ♥
18.00	19.00	M.PILATES	1	
19.00	20.00	TAE BO	1	♥ ♥
19.30	20.15	CICLO-INDOOR	CICLO	♥ ♥ ♥
20.00	21.00	STEP	1	♥ ♥ ♥
21.00	22.00	TRAINING-PUMP	1	♥

MARTES				
INICIO	FINAL	ACTIVIDAD	SALA	NIVEL
8.10	9.00	TONIFICACIÓN	1	♥ ♥
9.00	10.00	CARDIOTONO	1	♥ ♥ ♥
10.00	11.00	M.PILATES	1	
11.00	11.45	G.A.P	1	♥ ♥
13.00	13.45	CARDIOTONO	1	♥ ♥ ♥
14.15	15.05	M.PILATES	1	
14.15	15.00	CICLO-INDOOR	CICLO	♥ ♥ ♥
15.05	16.00	STEP	1	♥ ♥ ♥
15.00	15.45	CICLO-INDOOR	CICLO	♥ ♥ ♥
18.00	19.00	M.PILATES	1	♥ ♥
19.00	20.00	STEP-TONO	1	♥ ♥ ♥
19.30	20.15	CICLO-INDOOR	CICLO	♥ ♥ ♥
20.00	21.00	STEP-TONO	1	♥ ♥ ♥
21.00	22.00	M.PILATES	1	

MIERCOLES				
INICIO	FINAL	ACTIVIDAD	SALA	NIVEL
8.10	9.00	TONIFICACIÓN	1	♥ ♥
9.00	10.00	M.PILATES	1	
10.00	11.00	M.PILATES	1	
11.00	12.00	TONIFICACIÓN	1	♥ ♥
13.00	13.45	CARDIOTONO	1	♥ ♥ ♥
14.15	15.05	STEP	1	♥ ♥ ♥
14.15	15.00	CICLO-INDOOR	CICLO	♥ ♥ ♥
15.05	16.00	CARDIOTONO	1	♥ ♥ ♥
15.00	15.45	CICLO-INDOOR	CICLO	♥ ♥ ♥
18.00	19.00	A.B.D	1	♥ ♥
19.00	20.00	CARDIOTONO	1	♥ ♥ ♥
19.30	20.15	CICLO-INDOOR	CICLO	♥ ♥ ♥
20.00	21.00	M.PILATES	1	
21.00	22.00	ABD-ESTIRAM	1	♥ ♥

JUEVES				
INICIO	FINAL	ACTIVIDAD	SALA	NIVEL
8.10	9.00	TONIFICACIÓN	1	♥ ♥
9.00	10.00	AEROLATINOS	1	♥ ♥
10.00	11.00	M.PILATES	1	
11.00	11.45	G.A.P	1	♥ ♥
13.00	13.45	CARDIOTONO	1	♥ ♥ ♥
14.15	15.05	STEP	1	♥ ♥ ♥
14.15	15.00	CICLO-INDOOR	CICLO	♥ ♥ ♥
15.05	16.00	M.PILATES	1	
15.00	15.45	CICLO-INDOOR	CICLO	♥ ♥ ♥
18.00	19.00	M.PILATES	1	
19.00	20.00	CARDIOTONO	1	♥ ♥ ♥
19.30	20.15	CICLO-INDOOR	CICLO	♥ ♥ ♥
20.00	21.00	STEP	1	♥
21.00	22.00	G.A.P	1	♥

VIERNES				
INICIO	FINAL	ACTIVIDAD	SALA	NIVEL
8.10	9.00	M.PILATES	1	
9.00	10.00	CARDIOTONO	1	♥ ♥
10.00	11.00	M.PILATES	1	
11.00	12.00	CARDIOTONO	1	♥ ♥
13.00	13.45	TONIFICACIÓN	1	♥ ♥
14.15	15.05	CARDIOTONO	1	♥ ♥
14.30	15.15	CICLO-INDOOR	CICLO	♥ ♥ ♥
15.05	16.00	M.PILATES	1	
18.00	19.00	M.PILATES	1	
19.00	19:45	CICLO-INDOOR	CICLO	♥ ♥ ♥
19.00	20.00	STEP-TONO	CICLO	♥ ♥ ♥

SABADO				
INICIO	FINAL	ACTIVIDAD	SALA	NIVEL
12.00	13.00	M.PILATES	1	

♥ INTENSIDAD BAJA
 ♥ ♥ INTENSIDAD MEDIA
 ♥ ♥ ♥ INTENSIDAD ALTA

NORMAS DE USO Y RECOMENDACIONES:

- * Todos los monitores del club son profesionales de la actividad que imparten.
- *Confía en ellos y consulta tus dudas
- *Te aconsejamos una valoración de tu forma física antes de comenzar cualquier ejercicio
- *Si tienes alguna lesión o problema médico consúltalo al monitor
- *Por seguridad y salud, queda prohibida la entrada a las clases 15 minutos del inicio
- *Realiza la sesión completa, sin salirte. Evita lesiones.
- *Hidrátate antes, durante y después de la clase.
- *El programa puede ser modificado
- *Usa toalla en todas las clases. Usa calzado adecuado y por favor no uses ropa usada de otro día.