

# HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS

VÁLIDO DESDE 1 DE JULIO DE 2019

- COMBINADAS
- ALTA INTENSIDAD
- TONIFICACIÓN MUSCULAR
- ACTIVIDADES ESPECIALES
- CUERPO / MENTE
- AERÓBICAS
- ACTIVIDADES ACUÁTICAS
- ACTIVIDADES DE BAILE

| HORA  | LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES  | SÁBADO   |
|-------|--|--|--|---|--|--|
| 07:00 | 7:15-8:05<br>Sala Ciclo<br><b>CICLO</b>          | 7:15-8:05<br>Estudio 1<br><b>WE TONO</b>         | 7:15-8:05<br>Sala Ciclo<br><b>CICLO</b>              | 7:15-8:05<br>Estudio 1<br><b>WE TONO</b>        | 7:15-8:05<br>Sala Ciclo<br><b>CICLO</b>          |  |
| 08:00 | 8:15-9:05<br>Estudio 1<br><b>BODY PUMP</b>       | 8:15-9:05<br>Estudio 1<br><b>ZUMBA</b>           | 8:15-9:05<br>Estudio 1<br><b>SH'BAM</b>              | 8:15-9:05<br>Cuerpomenta<br><b>BODY BALANCE</b> | 8:15-9:05<br>Estudio 1<br><b>CORE/GAP</b>        |  |
| 09:00 | 9:30-10:20<br>Sala Ciclo<br><b>CICLO</b>         | 9:30-10:20<br>Sala Ciclo<br><b>CICLO</b>         | 9:30-10:20<br>Sala Ciclo<br><b>CICLO</b>             | 9:30-11:00<br>Sala Ciclo<br><b>POWER CICLO</b>  | 9:30-10:20<br>Sala Ciclo<br><b>CICLO</b>         |  |
|       | 9:30-10:20<br>Estudio 1<br><b>BODYCOMBAT</b>     | 9:30-10:20<br>Estudio 1<br><b>BODY PUMP</b>      | 9:30-10:20<br>Estudio 1<br><b>AERODANCE</b>          | 9:30-10:20<br>Estudio 1<br><b>SH'BAM</b>        | 9:30-10:20<br>Estudio 1<br><b>BODYCOMBAT</b>     |  |
|       | 9:30-10:20<br>Piscina<br><b>AQUA</b>             | 9:30-10:20<br>Piscina<br><b>AQUATRaining</b>     | 9:30-10:20<br>Piscina<br><b>AQUA</b>                 | 9:30-10:20<br>Piscina<br><b>AQUA</b>            | 9:30-10:20<br>Piscina<br><b>AQUA</b>             |  |
|       | 9:30-10:20<br>Cuerpomenta<br><b>CHI-KUNG</b>     | 9:30-10:30<br>Cuerpomenta<br><b>BODY BALANCE</b> | 9:30-10:20<br>Cuerpomenta<br><b>PILATES</b>          | 9:30-10:20<br>Cuerpomenta<br><b>PILATES</b>     | 9:30-10:30<br>Cuerpomenta<br><b>BODY BALANCE</b> |  |
| 10:00 | 10:30-11:20<br>Cuerpomenta<br><b>YOGA</b>        | 10:30-11:20<br>Cuerpomenta<br><b>PILATES</b>     | 10:30-11:20<br>Cuerpomenta<br><b>YOGA DINAMIC</b>    | 10:30-11:20<br>Cuerpomenta<br><b>WE ESTIRA</b>  | 10:30-11:20<br>Cuerpomenta<br><b>YOGA</b>        |  |
|       | 10:30-11:20<br>Estudio1<br><b>WE TONO</b>        | 10:30-11:20<br>Estudio 1<br><b>STEP</b>          | 10:30-11:20<br>Estudio 1<br><b>BODY PUMP</b>         | 10:30-11:20<br>Estudio 1<br><b>BODY PUMP</b>    | 10:30-11:20<br>Estudio1<br><b>BODY PUMP</b>      |  |
|       |  | 10:30 - 11:30<br>Sala Fitness<br><b>WE FIT</b>   | 10:30-11:20<br>Estudio 2<br><b>ZUMBA</b>             | 10:30 - 11:30<br>Sala Fitness<br><b>WE FIT</b>  | 10:30-11:20<br>Estudio 2<br><b>SH'BAM</b>        |  |
| 11:00 | 11:30-12:20<br>Estudio 1<br><b>SH'BAM</b>        | 11:30-12:20<br>Estudio 2<br><b>WE RITMOS</b>     | 11:30-12:20<br>Estudio 1<br><b>BODYCOMBAT</b>        | 11:30-12:20<br>Estudio 2<br><b>WE RITMOS</b>    | 11:30-12:20<br>Estudio 1<br><b>ZUMBA</b>         | 11:00-12:00<br>Piscina Exterior<br><b>AQUA OUTDOOR</b> |
|       |  |  | 11:30 - 12:00<br>Estudio 2<br><b>EMBARAZO ACTIVO</b> |   | 11:30-12:20<br>Cuerpomenta<br><b>CHI-KUNG</b>    |  |
| 12:00 | 12:00-12:50<br>Piscina<br><b>AQUA</b>            | 12:00-12:50<br>Piscina<br><b>AQUA TRAINING</b>   | 12:00-12:50<br>Piscina<br><b>AQUA</b>                | 12:00-12:50<br>Piscina<br><b>AQUA TRAINING</b>  |  | 12:00-12:50<br>Sala Ciclo<br><b>CICLO</b>              |
| 13:00 |  |  |  |   |  | 13:00-13:50<br>Estudio 1<br><b>BODY PUMP</b>           |
| 14:00 |  | 14:30-15:20<br>Sala Ciclo<br><b>CICLO</b>        |  | 14:30-15:20<br>Estudio 1<br><b>BODY PUMP</b>    |  |  |
| 17:00 | 17:00-17:50<br>Sala Ciclo<br><b>CICLO</b>        | 17:00-17:50<br>Estudio 1<br><b>BODY PUMP</b>     | 17:00-17:50<br>Sala Ciclo<br><b>CICLO</b>            | 17:15-17:45<br>Estudio 2<br><b>GLUTE 30</b>     | 17:00-17:50<br>Estudio 1<br><b>BODY PUMP</b>     |  |
|       | 17:00-17:50<br>Estudio 1<br><b>SH'BAM</b>        | 17:00-17:50<br>Estudio 2<br><b>ZUMBA</b>         | 17:00-17:50<br>Estudio 1<br><b>ZUMBA STEP</b>        | 17:00-17:50<br>Estudio 1<br><b>ZUMBA</b>        |  |  |
|       | 17:00-17:50<br>Cuerpomenta<br><b>BODYBALANCE</b> |  | 17:00-17:50<br>Cuerpomenta<br><b>BODYBALANCE</b>     | 17:00-17:50<br>Cuerpomenta<br><b>PILATES</b>    |  |  |

| HORA  | LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES                                      | JUEVES  | VIERNES                                      | SÁBADO |
|-------|--|--|--|---|--|--------|
| 18:00 | 18:15-18:55<br>Sala Ciclo<br><b>CICLO</b>      | 18:15-18:55<br>Sala Ciclo<br><b>CICLO</b>          | 18:15-18:55<br>Sala Ciclo<br><b>CICLO</b>      | 18:15-18:55<br>Sala Ciclo<br><b>CICLO</b>         | 18:15-18:55<br>Sala Ciclo<br><b>CICLO</b>    |        |
|       | 18:00-18:50 Piscina<br><b>AQUATRaining</b>     | 18:00-18:50 Piscina<br><b>AQUA</b>                 | 18:00-18:50 Piscina<br><b>AQUATRaining</b>     | 18:00-18:50 Piscina<br><b>AQUA</b>                | 18:00-18:50 Piscina<br><b>AQUATRaining</b>   |        |
|       | 18:00-18:50<br>Cuerpomente<br><b>PILATES</b>   | 18:00-18:50<br>Cuerpomente<br><b>YOGA</b>          | 18:00-18:50<br>Cuerpomente<br><b>PILATES</b>   | 18:00-18:50<br>Cuerpomente<br><b>YOGA</b>         | 18:00-18:50<br>Cuerpomente<br><b>PILATES</b> |        |
|       | 18:00-18:50 Estudio 2<br><b>WE RITMOS</b>      | 18:00-18:50 Estudio 1<br><b>SH'BAM</b>             | 18:00-18:50 Estudio 2<br><b>SH'BAM</b>         | 18:00-18:50 Estudio 1<br><b>STEP FIT</b>          | 18:00-18:50 Estudio 1<br><b>ZUMBA</b>        |        |
|       | 18:00-18:50 Estudio 1<br><b>BODY PUMP</b>      | 18:00-19:00 Estudio 2<br><b>WE TONO</b>            | 18:00-18:50 Estudio 1<br><b>BODY PUMP</b>      | 18:00-19:00 Estudio2<br><b>BODYCOMBAT</b>         |  |        |
|       |  | 18:00-19:00<br>Sala Fitness<br><b>WE FIT</b>       |  | 18:00-19:00<br>Sala Fitness<br><b>WE FIT</b>      |  |        |
| 19:00 | 19:10-19:55 Sala Ciclo<br><b>CICLO</b>         | 19:10-19:55 Sala Ciclo<br><b>CICLO</b>             | 19:10-19:55 Sala Ciclo<br><b>CICLO</b>         | 19:10-19:55 Sala Ciclo<br><b>CICLO</b>            | 19:10-20:40 Sala Ciclo<br><b>POWER CICLO</b> |        |
|       | 19:00-20:00 Piscina<br><b>AQUA</b>             | 19:00-19:50 Estudio 1<br><b>BODYCOMBAT</b>         | 19:00-20:00 Piscina<br><b>AQUA</b>             | 19:00-19:50 Estudio 1<br><b>BODYPUMP</b>          | 19:00-19:50 Estudio 1<br><b>BODYCOMBAT</b>   |        |
|       | 19:00-19:50<br>Cuerpomente<br><b>YOGA</b>      | 19:00-19:50<br>Cuerpomente<br><b>PILATES</b>       | 19:00-19:50<br>Cuerpomente<br><b>YOGA</b>      | 19:00-19:50<br>Cuerpomente<br><b>PILATES</b>      | 19:00-19:50<br>Cuerpomente<br><b>YOGA</b>    |        |
|       | 19:00-19:50<br>Estudio 1<br><b>STEP</b>        |  |  | 19:00-19:50<br>Estudio 1<br><b>SH'BAM</b>         |  |        |
|       | 19:00-20:00<br>Estudio 2<br><b>CORE / GAP</b>  | 19:00-20:00<br>Estudio 2<br><b>GLUTE 30 / CORE</b> | 19:00-20:00<br>Estudio 2<br><b>CORE / GAP</b>  |   |  |        |
| 20:00 | 20:10-20:55<br>Sala Ciclo<br><b>CICLO</b>      | 20:00-20:50<br>Estudio1<br><b>ZUMBA</b>            | 20:10-20:55<br>Sala Ciclo<br><b>CICLO</b>      | 20:10-20:55<br>Sala Ciclo<br><b>CICLO</b>         | 20:00-20:50<br>Estudio1<br><b>WE RITMOS</b>  |        |
|       | 20:00-20:50<br>Piscina<br><b>AQUATRaining</b>  | 20:00-20:50<br>Piscina<br><b>AQUA</b>              | 20:00-20:50<br>Piscina<br><b>AQUATRaining</b>  | 20:00-20:50<br>Piscina<br><b>AQUA</b>             |  |        |
|       | 20:00-20:50<br>Estudio 1<br><b>BODYPUMP</b>    |  | 20:00-20:50<br>Estudio 1<br><b>BODYPUMP</b>    | 20:00-20:30<br>Estudio 2<br><b>CORE</b>           | 20:00-20:50<br>Estudio 1<br><b>BODYPUMP</b>  |        |
|       | 20:00-20:50<br>Cuerpomente<br><b>WE ESTIRA</b> | 20:00-20:50<br>Cuerpomente<br><b>BODY BALANCE</b>  | 20:00-20:50<br>Cuerpomente<br><b>WE ESTIRA</b> | 20:00-20:50<br>Cuerpomente<br><b>BODY BALANCE</b> |  |        |
|       | 20:00-21:00<br>Sala Fitness<br><b>WE FIT</b>   | 20:10-20:50<br>Estudio 1<br><b>POWER CICLO</b>     | 20:00-21:00<br>Sala Fitness<br><b>WE FIT</b>   | 20:00-20:50<br>Estudio 1<br><b>STEP</b>           |  |        |
|       | 20:00-20:50<br>Estudio 1<br><b>ZUMBA</b>       |  |  |   |  |        |
| 21:00 | 21:00-21:50<br>Estudio 1<br><b>ZUMBA STEP</b>  | 21:00-21:50<br>Estudio 1<br><b>BODY PUMP</b>       | 21:00-21:50<br>Estudio 2<br><b>WE RITMOS</b>   | 21:00-21:50<br>Estudio 1<br><b>BODY PUMP</b>      |  |        |
|       | 21:00-21:50<br>Estudio 2<br><b>WE RITMOS</b>   | 21:00-21:50<br>Cuerpomente<br><b>YOGA</b>          | 21:10-21:55<br>Estudio 1<br><b>CICLO</b>       | 21:00-21:50<br>Cuerpomente<br><b>YOGA</b>         |  |        |
|       | 21:00-21:50<br>Cuerpomente<br><b>PILATES</b>   |  | 21:00-21:50<br>Cuerpomente<br><b>PILATES</b>   |   |  |        |
|       | 21:00-22:00<br>Sala Fitness<br><b>WE FIT</b>   |  | 21:00-22:00<br>Sala Fitness<br><b>WE FIT</b>   |   |  |        |