

# ACTIVIDADES FITNESS ADULTO 2018-2019

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
9:00	GS: ESPALDA SANA S2	9:00	PILATES S2	9:00	GS: ESPALDA SANA S2	9:00	PILATES S2	10:00	PILATES S2
10:00	<b>LESMILLS</b> B. BALANCE S1	9:30	FUNCIONAL 30 S1	10:00	<b>LESMILLS</b> B. BALANCE S1	9:30	FUNCIONAL 30 S1	10:00	JAM DANCE S1
10:00	PILATES S2	10:00	PILATES S2	10:00	PILATES S2	10:00	PILATES S2	11:00	FUNCIONAL 30 S1
10:00	CICLO S3	10:00	CICLO S3	10:00	CICLO S3	10:00	CICLO S3	11:00	GS: ESPALDA SANA S2
11:00	<b>LESMILLS</b> B. COMBAT S1	10:00	ZUMBA S1	11:00	<b>LESMILLS</b> B. PUMP S1	10:00	ZUMBA S1	11:30	CICLO HIIT 30 S3
11:00	YOGA S2	11:00	<b>LESMILLS</b> B. PUMP S1	11:00	YOGA S2	11:00	<b>LESMILLS</b> B. COMBAT S1	12:00	HIPO-STRECHING S2
18:00	GAP 30 S1	11:00	HIPO-STRECHING S2	18:00	GAP 30 S1	11:00	PILATES S2	18:30	ZUMBA S1
18:00	PILATES S2	11:00	CROSS TRAINING SF	18:00	PILATES S2	11:00	CROSS TRAINING SF	19:00	PILATES S2
18:00	CROSS TRAINING SF	11:00	CROSS TRAINING SF	18:00	CROSS TRAINING SF	14:00	PILATES S2	19:30	<b>LESMILLS</b> B. PUMP 30 S1
18:30	ZUMBA S1	14:00	PILATES S2	18:30	ZUMBA S1	18:00	<b>LESMILLS</b> B. PUMP S1	20:00	CICLO S3
19:00	<b>LESMILLS</b> B. BALANCE S2	18:00	<b>LESMILLS</b> B. COMBAT S1	19:00	<b>LESMILLS</b> B. BALANCE S2	18:30	CICLO S3	SABADO	
19:30	<b>LESMILLS</b> B. PUMP S1	18:30	CICLO S3	19:30	<b>LESMILLS</b> B. PUMP 30 S1	18:30	GS: ESPALDA SANA S2		
19:30	CICLO S3	18:30	GS: ESPALDA SANA S2	19:30	CICLO S3	19:00	<b>LESMILLS</b> B. COMBAT S1	11:00	CROSS TRAINING SF
20:00	CROSS TRAINING SF	19:00	<b>LESMILLS</b> B. PUMP S1	20:00	CROSS TRAINING SF	19:00	CROSS TRAINING SF	12:00	CICLO S3
20:00	YOGA S2	19:00	CROSS TRAINING SF	20:00	CROSS TRAINING SF	19:30	PILATES S2	18:30	CROSS TRAINING SF
20:30	<b>LESMILLS</b> B. COMBAT S1	19:30	PILATES S2	20:00	<b>LESMILLS</b> GRIT SERIES S1	20:00	CICLO S3	DOMINGO	
20:30	CICLO S3	20:00	CICLO S3	20:00	YOGA S2	20:00	JAM DANCE S1		
21:00	GS: ESPALDA SANA S2	20:00	JAM DANCE S1	20:30	<b>LESMILLS</b> B. COMBAT S1	20:30	<b>LESMILLS</b> B. BALANCE S2	11:00	CROSS TRAINING SF
		20:30	<b>LESMILLS</b> B. BALANCE S2	21:00	CICLO S3	21:00	BOXEO S1	12:00	CICLO S3
		21:00	BOXEO S1	21:00	GS: ESPALDA SANA S2				

CARDIO

TONIFICACIÓN

COREOGRAFIADAS

CUERPO MENTE

FUNCIONAL

**A** Abono de actividades dirigidas incluye: Ciclo Indoor, Cross Training

Abono Deporte Total, joven +16 años y adulto incluye todas las actividades.

Acceso a Actividades dirigidas hasta completar aforo.

Para acceder a las actividades dirigidas es imprescindible entregar al técnico deportivo el "carnet de abonado" y la "tarjeta de acceso".

Horario sujeto a posibles modificaciones. Horario válido desde el 1 Septiembre 2018 al 30 Junio 2019.

El horario de temporada sufrirá modificaciones y reducciones en temporada vacacional, S.Santa, Navidad y verano, meses de Julio y Agosto.

SALA 1	S1
SALA 2	S2
SALA CICLO	S3
SALA FUNCIONAL	SF