

HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS 2021-2022

HORAS	LUNES		MARTES	MIÉRCOLES		JUEVES	VIERNES
07:30 - 08:15			CARDIO TONIFICACIÓN Alfredo Nadal			CARDIO TONIFICACIÓN Alfredo Nadal	
Limpieza Sala							
09:00 – 09:45	FULL BODY Eva Santiago		FULL BODY Eva Santiago	FULL BODY- STEP Eva Santiago		FULL BODY Eva Santiago	FULL BODY-CARDIO ZUMBA Eva Santiago
Limpieza Sala							
10:00 - 10:45	FITNESS-10 (mantenimiento) Eva Santiago		CORE Alfredo Nadal	FITNESS-10 (mantenimiento) Eva Santiago		CORE Alfredo Nadal	FITNESS-10 (mantenimiento) Eva Santiago
Limpieza Sala							
11:00 - 11:45	YOGA Lucía Muñoz		FULL BODY -ZUMBA-HIIT Eva Santiago	YOGA Lucía Muñoz		FULL BODY -ZUMBA-HIIT Eva Santiago	
Limpieza Sala							
14:30 - 15:15	FULL BODY Eva Santiago		ENERGY-STEP Carlos A. Estrada	FULL BODY Eva Santiago		CROSSFITNESS Carlos A. Estrada	
Limpieza Sala							
15:30 - 16:15			ENERGY-STEP Carlos A. Estrada			CROSSFITNESS Carlos A. Estrada	
Limpieza Sala							
16:30 -17:15	PILATES II Susanne Yun-Ju			PILATES II Susanne Yun-Ju			
Limpieza Sala							
17:30 - 19:00							
Limpieza Sala							
19:00 –19:45	YOGA Lucía Muñoz		YOGA FUNCIONAL Intensidad Media Laura Naranjo	YOGA Lucía Muñoz		YOGA Intensidad Media Laura Naranjo	
Limpieza Sala							
20:00 – 20:45	DANZA FEMENINA Paola García	BOOT CAMP	YOGA Intensidad Alta Laura Naranjo	DANZA FEMENINA Paola García	BOOT CAMP	YOGA Intensidad Alta Laura Naranjo	BAILES DE SALON PAREJAS Paola García
Limpieza Sala							
20:45-21:30							
21:00 - 21:45			PILATES Susanne Yun-Ju			PILATES Susanne Yun-Ju	