

HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS 2023-2024

HORAS	LUNES		MARTES	MIÉRCOLES		JUEVES	VIERNES
07:30 - 08:20			CARDIO TONIFICACIÓN Alberto Díaz			CARDIO TONIFICACIÓN Alberto Díaz	
CAMBIO CLASE			CAMBIO CLASE			CAMBIO CLASE	
09:00 – 09:50	FULL BODY (avanzado) Eva Santiago		BOOTY UP + METABÓLICO Eva Santiago	FULL BODY- (avanzado) Eva Santiago		BODY UP+ METABÓLICO Eva Santiago	FULL BODY (avanzado) Eva Santiago
CAMBIO CLASE	CAMBIO CLASE		CAMBIO CLASE	CAMBIO CLASE		CAMBIO CLASE	
10:00 – 10:50	FULL BODY (iniciación) Eva Santiago		CORE Alfredo Nadal	FULL BODY (iniciación) Eva Santiago		CORE Alfredo Nadal	FULL BODY (iniciación) Eva Santiago
CAMBIO CLASE	CAMBIO CLASE		CAMBIO CLASE	CAMBIO CLASE		CAMBIO CLASE	
11:00 - 11:50	YOGA Lucía Muñoz		BOOTY UP + METABÓLICO Eva Santiago	YOGA Lucía Muñoz		BOOTY UP + METABÓLICO Eva Santiago	
14:30 - 15:25	ENTRENAMIENTO METABÓLICO Eva Santiago		TRAINING Cecilia Espinosa	ENTRENAMIENTO METABÓLICO Eva Santiago		TRAINING Cecilia Espinosa	
			CAMBIO CLASE			CAMBIO CLSE	
15:30 - 16:25			TRAINING Cecilia Espinosa			TRAINING Cecilia Espinosa	
16:15 -17:20	PILATES II Susanne Yun-Ju			PILATES II Susanne Yun-Ju			
19:00 –19:50	YOGA Lucía Muñoz		YOGA (intensidad media) Laura Naranjo	YOGA Lucía Muñoz		YOGA (intensidad Media) Laura Naranjo	
	CAMBIO CLASE		CAMBIO CLASE	CAMBIO CLASE		CAMBIO CLASE	
20:00 – 20:50	BAILE 20h	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 20,15h Alberto Díaz	YOGA 20h (intensidad alta) Laura Naranjo	BAILE 20h	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 20,15h Alberto Díaz	YOGA 20h (intensidad Alta) Laura Naranjo	BAILES DE SALON PAREJAS * Comienzo en octubre
			CAMBIO CLASE			CAMBIO CLASE	
21:00 - 21:45			PILATES Susanne Yun-Ju			PILATES Susanne Yun-Ju	