

# HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS 2020-2021

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- CARDIO COMBA Eva Santiago		GLUTEOS- PIERNAS Eva Santiago	FULL BODY- STEP Eva Santiago		GLUTEOS- PIERNAS 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 - 12:00			FULL BODY -ZUMBA-HIIT Eva Santiago			FULL BODY -ZUMBA-HIIT Eva Santiago	
12:00 - 13:00	YOGA Lucía Muñoz			YOGA Lucía Muñoz			
Limpieza Sala							
14:30 - 15:15	FULL BODY-CARDIO COMBA Eva Santiago		ENERGY-STEP Lorenzo Mazzola	FULL BODY- STEP Eva Santiago		CROSSFITNESS Lorenzo Mazzola	
Limpieza Sala							
15:30 - 16:15	PILATES II Susanne Yun-Ju		ENERGY-STEP Mireia Payà	PILATES II Susanne Yun-Ju		CROSSFITNESS Mireia Payà	
Limpieza Sala							
16:30 -17:15	PILATES II Susanne Yun-Ju		BAILE Cecilia Espinosa	PILATES II Susanne Yun-Ju		BAILE Cecilia Espinosa	
Limpieza Sala							
17:30 - 19:00							YOGA INICIACION Laura Naranjo
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 Jose Calatayud	YOGA Intensidad Alta Laura Naranjo	DANZA FEMENINA Paola García	BOOT CAMP Jose Calatayud	YOGA Intensidad Alta Laura Naranjo	BAILES DE SALON PAREJAS Paola García
Limpieza Sala							
20:45-21:30							
21:00 - 21:45			PILATES Jose Calatayud			PILATES Susanne Yun-Ju	