

HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS 2024-2025

HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07:30 - 08:20		CARDIO TONIFICACIÓN		CARDIO TONIFICACIÓN	
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	FULL BODY (iniciación) Eva Santiago	CORE	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 CLASE	
15:30 - 16:25		TRAINING Cecilia Espinosa		TRAINING Cecilia Espinosa	
16:15 -17:20	PILATES II Susanne Yun-Ju		PILATES II Susanne Yun-Ju		
17:00 -18:30					URBANO JUVENIL Mely
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	
19:00-19:50		YOGA (intensidad alta) Laura Naranjo		YOGA (intensidad Alta) Laura Naranjo	BAILES DE SALON PAREJAS comienzo clases en octubre Irma Ribes
20:00-20:50	DANZA FEMENINA Mely		DANZA FEMENINA Mely		
20:15- 21:05		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL Mario Iniesta	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL Mario Iniesta	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL Mario Iniesta	
		CAMBIO CLASE		CAMBIO CLASE	
21:00 - 21:45		PILATES Susanne Yun-Ju		PILATES Susanne Yun-Ju	