

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Inicio	Fin	Sala	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
07:30	08:20	1	ESTIRAMIENTOS	TOT BODY		PUMP		
07:30	08:20	3			SPINNING			
09:00	09:50	2	POSTURAL		POSTURAL			
09:30	10:30	1	PUMP					
09:45	10:35	1		STEPS	AEROBIC	TOT BODY		
09:45	10:35	3					SPINNING	
10:00	10:50	2	PILATES		PILATES		POSTURAL	
11:00	12:00	1	YOGA	GIM. SUAVE	YOGA	YOGA	GIM. SUAVE	
14:30	15:20	3			SPINNING			
14:30	15:20	1	PUMP	PILATES		TOT BODY	TOT BODY	
17:00	17:50	2	POSTURAL		POSTURAL		POSTURAL	
18:00	18:50	2	PILATES		PILATES			
18:30	19:20	1	TOT BODY		TOT BODY			
19:00	19:50	1		PILATES		TOT BODY		
19:00	19:50	2	POSTURAL		POSTURAL			
19:00	19:50	3	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		SPINNING
19:30	20:20	1	AEROBIC		AEROBIC			
20:00	20:50	1		YOGA-PILATES		PILATES		
20:00	20:50	3		SPINNING		SPINNING		
20:30	21:20	1	TOT BODY		TOT BODY			

AIKIDO

Inicio	Fin	Sala	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
10:00	11:00	T		A. ADULTOS		A. ADULTOS		
14:15	15:15	T	A. ADULTOS		A. ADULTOS		A. ADULTOS	
20:00	21:00	T	A. INFANTIL		A. INFANTIL			
21:00	22:30	T	A. ADULTOS		A. ADULTOS			

KÁRATE

Inicio	Fin	Sala	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
18:00	19:00	T	K. ALEVÍN	K. ALEVÍN		K. ALEVÍN		
19:00	20:00	T	K. JUVENIL	K. JUVENIL		K. JUVENIL		
20:00	21:00	T	K. JUNIOR	K. JUNIOR		K. JUNIOR		
21:00	22:00	T	K. SENIOR	K. SENIOR		K. SENIOR		