

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Fin de Semana
7:15 FUNCIONAL 45' OSCAR ALFARO	7:15 CICLO INDOOR 45' PALOMA RAMOS	7:15 PILATES 45' SORAYA DOMINGUEZ	7:15 CICLO INDOOR 45' JACOBO PEREZ	7:15 BODY PUMP 45' PALOMA RAMOS	
9:15 CICLO INDOOR 40' SORAYA DOMINGUEZ AQUA BOX 40' JACOBO PEREZ	8:15 CIRCUITO 15' TÉCNICO SALA	9:15 CICLO INDOOR 40' AMANDA GONZALEZ AQUAFITNESS 40' SERGIO SANCHEZ	8:15 CIRCUITO 15' TÉCNICO SALA	9:15 FUNCIONAL 40' OSCAR ALFARO AQUACIRCUIT 40' MIGUEL CABALLERO	
10:00 BODYPUMP 50' PALOMA RAMOS THAI CHI 50' CARLOS PEREZ	9:15 CARDIO COMBAT 40' PALOMA RAMOS PILATES 50' SARA MERINO	10:00 GAP 50' PALOMA RAMOS THAI CHI 50' CARLOS PEREZ	10:00 BODY PUMP 40' JUANMA SALPICO BODY BALANCE 40' MONTSE RAMOS	10:00 JUMPING 25' MONTSE RAMOS PILATES 50' PATRICIA MENESES	
11:00 CORE 25' SORAYA DOMINGUEZ PILATES MAT. 50' ALBERTO SIGUERO	10:00 CICLO INDOOR 50' OSCAR ALFARO ZUMBA 50' SARA MERINO EN FORMA SENIOR 50' PALOMA RAMOS	11:00 CICLO INDOOR 50' PALOMA RAMOS PILATES MAT. 50' PATRICIA MENESES	10:00 CICLO INDOOR 50' MIGUEL A. ESPINOSA ZUMBA 50' JUANMA SALPICO EN FORMA SENIOR 50' MONTSE RAMOS	10:30 CORE (ABD) 20' MONTSE RAMOS	
11:30 ESTIRAMIENTOS 25' SORAYA DOMINGUEZ	11:00 HATHA YOGA 50' ELVIRA ALCALA FUNCIONAL 25' MIGUEL A. ESPINOSA	12:00 ABDOMINALES 15' TÉCNICO SALA ACTIVE. 50' PATRICIA MENESES JUMPING 25' MARTA GONZALEZ	11:00 HATHA YOGA 50' ELVIRA ALCALA WORKFIT 25' JAVIER DE LA FLOR	11:00 CICLO INDOOR 50' MIGUEL A. / SORAYA ESTIRAMIENTOS 30' PATRICIA MENESES	
12:00 ABDOMINALES 15' TÉCNICO SALA ACTIVE. 50' ALBERTO SIGUERO	14:30 ABDOMINALES 15' TÉCNICO SALA AQUAFITNESS 45' JACOBO PEREZ BODY PUMP 50' MIGUEL A. ESPINOSA	14:30 CICLO INDOOR 45' JUANMA SALPICO BODY BALANCE 45' PALOMA RAMOS	14:30 ABDOMINALES 15' TÉCNICO SALA CARDIO COMBAT 50' SORAYA DOMINGUEZ	14:30 AQUAFITNESS 45' JORGE JIMENEZ	
14:30 SUSPENSION WORK 25' MIGUEL A. ESPINOSA	15:00 PILATES 50' JUAMMA SALPICO	15:00 FUNCIONAL 25' OSCAR ALFARO	15:00 PILATES 50' ALBERTO SIGUERO	14:45 CICLO INDOOR 45' PALOMA RAMOS	
15:00 ABDOMINALES 15' TÉCNICO SALA CICLO INDOOR 50' JAVIER DE LA FLOR	15:30 CICLO INDOOR 50' ALBERTO SIGUERO	15:30 ZUMBA 50' JUAMMA SALPICO	15:15 CICLO INDOOR 45' MIGUEL A. ESPINOSA	15:30 ZUMBA 50' VIRGINIA SEPULVEDA	
15:30 WORKFIT 25' SORAYA DOMINGUEZ	18:30 WORKFIT 25' JAVIER DE LA FLOR PILATES 50' PATRICIA MENESES	16:00 BAILE MODERNO 50' MARI LUZ	15:30 BODY PUMP 50' SORAYA DOMINGUEZ	18:00 RESISTANCE 50' AMANDA GONZALEZ PILATES 50' PATRICIA MENESES	
16:00 BAILE MODERNO 50' MARI LUZ	19:00 CORE (ABD) 20' JAVIER DE LA FLOR	18:00 RESISTANCE 50' AMANDA GONZALEZ PILATES 50' JUAMMA SALPICO	18:00 JUMPING 25' PALOMA RAMOS	19:00 CICLO INDOOR 50' MIGUEL A. / SORAYA BODY PUMP 50' NDI OWONA LATINO 50' ANAHÍ BERTALLI CLUB NATACION 50' ALBA HERNANDEZ	
18:00 PILATES 50' JUAMMA SALPICO	19:30 CICLO INDOOR 50' MARTA GONZALEZ CARDIO BOX 50' JAVIER DE LA FLOR PILATES 50' PATRICIA MENESES AQUAGAP 45' JORGE JIMENEZ	19:00 CICLO INDOOR 50' ALBERTO SIGUERO BODY PUMP 50' JUAMMA SALPICO ZUMBA 50' MARTA GONZALEZ AQUA BOX 45' JACOBO PEREZ	18:30 HIIT 25' PALOMA RAMOS PILATES MAT. 50' JUAMMA SALPICO	20:00 ABDOMINALES 15' TÉCNICO SALA ZUMBA 50' VIRGINIA SEPULVEDA CLUB DE CORREDORES 50' ALVARO ALVAREZ	
18:30 CICLO INDOOR 50' JACOBO PEREZ JUMPING 25' MIGUEL A. ESPINOSA	20:30 ABDOMINALES 15' TÉCNICO SALA CICLO INDOOR 50' SORAYA DOMINGUEZ LATINO 50' ANAHÍ BERTALLI HATHA YOGA 50' ELVIRA ALCALA SUSPENSION WORK 25' PATRICIA MENESES	20:00 ABDOMINALES 15' TÉCNICO SALA CARDIO COMBAT 50' MARTA GONZALEZ BODY BALANCE 50' ALBERTO SIGUERO AQUAGAP 45' JORGE JIMENEZ CLUB DE CORREDORES 50' MIGUEL A. ESPINOSA	19:00 CORE (ABD) 20' PALOMA RAMOS	21:00 CIRCUITO 15' TÉCNICO SALA	
19:00 HIIT 25' NDI OWONA ZUMBA 50' JUAMMA SALPICO CLUB NATACION 50' ALBA HERNANDEZ	19:30 CORE (ABD) 20' NDI OWONA	20:30 CICLO INDOOR 50' MIGUEL A. ESPINOSA JUMPING 25' ALBERTO SIGUERO Aerobic 50' Marta Gonzalez Capoeira 50' Contra maestre tufao	19:30 CICLO INDOOR 50' PALOMA RAMOS CARDIO BOX 50' OSCAR ALFARO PILATES 50' JUAMMA SALPICO	20:00 ABDOMINALES 15' TÉCNICO SALA CIRCUITO 15' TÉCNICO SALA	
20:00 CICLO INDOOR 50' JAVIER DE LA FLOR BODY PUMP 50' NDI OWONA Body Balance 50' Juanma Salpico AquaFitness 45' Jorge Jimenez Club de Corredores 50' Alvaro Alvarez	21:30 Body Pump 50' Alberto Sigüero	22:00 Abdominales 15' Técnico Sala	20:30 CICLO INDOOR 50' ALBERTO SIGUERO ZUMBA 50' JUAMMA SALPICO HATHA YOGA 50' ELVIRA ALCALA ENTRENAMIENTO NAT. 45' JORGE JIMENEZ	21:00 CICLO INDOOR 50' MIGUEL A. ESPINOSA JUMPING 25' ALBERTO SIGUERO Body Balance 50' Marta Gonzalez	
21:00 Ciclo Indoor 50' Miguel A. Espinosa Capoeira 50' Contra maestre tufao					

- Novedad
- Sala Fitness
- Ciclo Indoor
- Muévete
- Ponte en Forma
- Cuerpo Mente
- Acuática
- Actividad exterior

