

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	1 al 30 de junio
9:15 Ciclo Indoor 40' Soraya Dominguez	8:15 Circuito 15' Técnico Sala	9:15 Ciclo Indoor 40' Amanda Gonzalez	8:15 Circuito 15' Técnico Sala	9:15 Funcional 40' Oscar Alfaro	
AquaBox 40' Jacobo Perez	9:15 Cardio Combat 40' Paloma Ramos	AquaFitness 40' Sergio Sanchez	9:15 Body Pump 40' Juanma Salpico	AquaCircuit 40' Miguel Caballero	
10:00 BodyPump 50' Paloma Ramos	Pilates 50' Sara Merino	10:00 GAP 50' Paloma Ramos	Body Balance 40' Montse Ramos	10:00 Jumping 25' Montse Ramos	
Thai Chi 50' Carlos Perez	10:00 Ciclo Indoor 50' Oscar Alfaro	Thai Chi 50' Carlos Perez	10:00 Ciclo Indoor 50' Miguel A. Espinosa	Pilates 50' Patricia Meneses	
11:00 Core 25' Soraya Dominguez	Zumba 50' Sara Merino	11:00 Ciclo Indoor 50' Paloma Ramos	Zumba 50' Juanma Salpico	10:30 Core (ABD) 20' Montse Ramos	
Pilates Mat. 50' Alberto Siguero	En Forma Senior 50' Paloma Ramos	Pilates Mat. 50' Patricia Meneses	En Forma Senior 50' Montse Ramos	11:00 Ciclo Indoor 50' Miguel A. / Soraya	
11:30 Estiramientos 25' Soraya Dominguez	11:00 Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá	12:00 Abdominales 15' Técnico Sala	11:00 Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá	Estiramientos 30' Patricia Meneses	
12:00 Abdominales 15' Técnico Sala	Funcional 25' Miguel A. Espinosa	Active. 50' Patricia Meneses	WorkFit 25' Javier de la Flor	14:30 AquaFitness 45' Jorge Jimenez	
Active. 50' Alberto Siguero	14:30 Abdominales 15' Técnico Sala	Aerobic 50' Marta Gonzalez	14:30 Abdominales 15' Técnico Sala	Ciclo Indoor 45' Paloma Ramos	
14:30 Suspension Work 25' Miguel A. Espinosa	AquaFitness 45' Jacobo Perez	14:30 Ciclo Indoor 45' Juanma Salpico	Cardio Combat 50' Soraya Dominguez	15:30 Zumba 50' Virginia Sepulveda	
15:00 Abdominales 15' Técnico Sala	15:00 Pilates 50' Juanma Salpico	15:00 Funcional 25' Oscar Alfaro	Pilates 50' Alberto Siguero	18:00 Resistencia 50' Amanda Gonzalez	
Ciclo Indoor 50' Javier de la Flor	15:30 Ciclo Indoor 50' Alberto Siguero	15:30 Zumba 50' Juanma Salpico	15:15 Ciclo Indoor 45' Miguel A. Espinosa	Pilates 50' Patricia Meneses	
15:30 WorkFit 25' Soraya Dominguez	18:30 WorkFit 25' Javier de la Flor	16:00 Baile Moderno 50' Mari Luz	15:30 Body Pump 50' Soraya Dominguez	19:00 Ciclo Indoor 50' Miguel A. / Soraya	
16:00 Baile Moderno 50' Mari Luz	Pilates 50' Patricia Meneses	18:00 Resistance 50' Amanda Gonzalez	18:00 Jumping 25' Paloma Ramos	Body Pump 50' Ndi Owona	
18:00 Pilates 50' Juanma Salpico	19:00 Core (ABD) 20' Javier de la Flor	Pilates 50' Juanma Salpico	18:30 WorkFit 25' Paloma Ramos	Latino 50' Anahi Bertelli	
18:30 Ciclo Indoor 50' Jacobo Perez	19:30 Ciclo Indoor 50' Marta Gonzalez	19:00 Ciclo Indoor 50' Alberto Siguero	Pilates Mat. 50' Juanma Salpico	Club Natacion 50' Alba Hernandez	
Jumping 25' Miguel A. Espinosa	Cardio Box 50' Javier de la Flor	Body Pump 50' Juanma Salpico	19:00 Core (ABD) 20' Paloma Ramos	20:00 Abdominales 15' Técnico Sala	
19:00 WorkFit 25' Ndi Owona	Pilates 50' Patricia Meneses	Zumba 50' Marta Gonzalez	Ciclo Indoor 50' Paloma Ramos	Zumba 50' Virginia Sepulveda	
Zumba 50' Juanma Salpico	AquaGap 45' Jorge Jimenez	AquaBox 45' Jacobo Perez	19:30 Ciclo Indoor 50' Paloma Ramos	21:00 Circuito 15' Técnico Sala	
Club Natacion 50' Alba Hernandez	20:30 Abdominales 15' Técnico Sala	20:00 Abdominales 15' Técnico Sala	Cardio Box 50' Oscar Alfaro		
19:30 Core (ABD) 20' Ndi Owona	Ciclo Indoor 50' Soraya Dominguez	Cardio Combat 50' Alberto Siguero	Pilates 50' Juanma Salpico		
20:00 Ciclo Indoor 50' Javier de la Flor	Latino 50' Anahi Bertelli	Body Balance 50' Marta Gonzalez	20:30 Ciclo Indoor 50' Alberto Siguero		
Body Pump 50' Ndi Owona	Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá	AquaGap 45' Jorge Jimenez	Zumba 50' Juanma Salpico		
Body Balance 50' Juanma Salpico	Suspension Work 25' Patricia Meneses	21:00 Ciclo Indoor 50' Miguel A. Espinosa	Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá		
AquaFitness 45' Jorge Jimenez	21:00 Kick / Boxeo 50' Tomás Llorente	Jumping 25' Alberto Siguero	Entrenamiento Nat. 45' Jorge Jimenez		
21:00 Ciclo Indoor 50' Miguel A. Espinosa	Body Pump 50' Alberto Siguero	Pilates 50' Marta Gonzalez	21:00 Kick / Boxeo 50' Tomás Llorente		
Capoeira 50' Contra maestre tufao		Capoeira 50' Contra maestre tufao	21:30 Body Balance 50' Marta Gonzalez		

Sábado	
10:00 Body Pump 50' Marta Gonzalez	PF
AquaFitness 45' Sergio Sanchez	AA
10:30 Pilates 50' Patricia Meneses	CM
11:00 Abdominales 15' Técnico Sala	SF
Ciclo Indoor 50' Marta Gonzalez	CI
Zumba 50' Juan	PF
11:30 Pilates 50' Patricia Meneses	CM
12:00 Abdominales 15' Técnico Sala	SF
17:00 Circuito 15' Técnico Sala	SF
18:00 Abdominales 15' Técnico Sala	SF
Domingo	
10:00 Body Pump 50' Alberto Siguero	PF
11:00 Abdominales 15' Técnico Sala	SF
Ciclo Indoor 50' Alberto Siguero	CI
12:00 Abdominales 15' Técnico Sala	SF
Zumba 50' Juan	PF

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

