

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Fin de Semana
7:15 Funcional 40' Oscar Alfaro	7:15 Ciclo Indoor 45' Paloma Ramos	7:15 Pilates 45' Soraya Domínguez	7:15 Ciclo Indoor 45' Jacobo Pérez	7:15 Body Pump 45' Montse Ramos	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> Octubre de 2017 </div>
9:10 Ciclo Indoor 45' Paloma Ramos AquaBox 45' Jacobo Pérez	8:15 Circuito 15' Marta González	9:10 Ciclo Indoor 45' Soraya Domínguez AquaFitness 45' Sergio Sánchez	8:15 Circuito 15' Montse Ramos	9:10 Funcional 40' Oscar Alfaro AquaCircuit 45' Miguel Caballero	
10:00 Body Pump 50' Soraya Domínguez Thai Chi 50' Carlos Pérez	9:10 Cardio Combat 40' Marta González Pilates 50' Sara Merino	10:00 GAP 50' Paloma Ramos Thai Chi 50' Carlos Pérez	10:00 Body Pump 40' Juanma Salpico Body Balance 40' Montse Ramos	10:00 Ciclo Indoor 50' Jacobo Pérez Pilates 50' Patricia Meneses	
11:00 Core 25' Soraya Domínguez Pilates Mat. 50' Alberto Siguero	10:00 Ciclo Indoor 50' Oscar Alfaro Zumba 50' Sara Merino En Forma Senior 50' Marta González	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	11:00 Estiramientos 30' Patricia Meneses	
11:30 Estiramientos 25' Soraya Domínguez	11:00 Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá Funcional 25' Miguel A. Espinosa	12:00 Abdominales 15' Marta González Active. 50' Patricia Meneses	11:00 Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá WorkFit 25' Javier de la Flor	14:30 AquaFitness 45' Jacobo Pérez Ciclo Indoor 45' Paloma Ramos	
12:00 Abdominales 15' Paloma Ramos Active. 50' Alberto Siguero	11:30 Core 25' Miguel A. Espinosa	14:30 Ciclo Indoor 45' Juanma Salpico Body Balance 45' Paloma Ramos	11:30 Core 25' Javier de la Flor	15:30 Zumba 50' Virginia Sepúlveda	
14:30 Suspensión Work 25' Miguel A. Espinosa	14:30 Abdominales 15' Marta González AquaFitness 45' Jorge Jiménez	15:00 Funcional 25' Miguel A. Espinosa	14:30 Cardio Combat 50' Soraya Domínguez	18:00 Resistance 50' Ndi Owona Pilates 50' Patricia Meneses	
15:00 Abdominales 15' Paloma Ramos Ciclo Indoor 50' Javier de la Flor	15:00 Body Pump 50' Paloma Ramos Pilates 50' Juanma Salpico	15:30 Zumba 50' Juanma Salpico	15:00 Pilates 50' Patricia Meneses	19:00 Ciclo Indoor 50' Marta González Body Pump 50' Ndi Owona Club Natación 50' Alba Hernández Zumba 50' Virginia Sepúlveda	
15:30 WorkFit 25' Soraya Domínguez	15:00 Pilates 50' Juanma Salpico	16:00 Baile Moderno 50' Mari Luz	15:15 Ciclo Indoor 45' Alberto Siguero	20:00 Core (ABD) 20' Alba Hernandez	
16:00 Baile Moderno 50' Mari Luz	15:30 Ciclo Indoor 50' Marta González	18:00 Resistance 50' Miguel A. Espinosa Pilates 50' Juanma Salpico	15:30 Body Pump 50' Miguel A. Espinosa	20:30 WorkFit 25' Alba Hernandez	
18:00 Pilates 50' Juanma Salpico	18:30 WorkFit 25' Javier de la Flor Pilates 50' Juanma Salpico	19:00 Ciclo Indoor 50' Miguel A. Espinosa Body Pump 50' Marta González Zumba 50' Juanma Salpico AquaBox 45' Jacobo Pérez	18:00 Jumping 25' Paloma Ramos		
18:30 Ciclo Indoor 50' Jacobo Pérez Jumping 25' Miguel A. Espinosa	19:00 Core (ABD) 20' Javier de la Flor	20:00 Abdominales 15' Álvaro Álvarez Cardio Combat 50' Alberto Siguero Body Balance 50' Marta González AquaGap 45' Jorge Jiménez Latino 50' Anahí Bertelli	18:30 Funcional 25' Paloma Ramos Pilates Mat. 50' Patricia Meneses		
19:00 Funcional 25' Ndi Owona Zumba 50' Juanma Salpico Club Natación 50' Jorge Jiménez	19:30 Ciclo Indoor 50' Soraya Domínguez Cardio Box 50' Javier de la Flor Pilates 50' Juanma Salpico AquaGap 45' Alba Hernández	21:00 Ciclo Indoor 50' Alberto Siguero Pilates 50' Marta González Capoeira 50' Contra maestre Tufao	19:00 Core (ABD) 20' Paloma Ramos		
19:30 Core (ABD) 20' Ndi Owona	20:30 Abdominales 15' Álvaro Álvarez Ciclo Indoor 50' Alberto Siguero		20:30 Ciclo Indoor 50' Paloma Ramos AeroGap 50' Marta González Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá Entrenamiento Nat. 45' Jorge Jiménez Suspensión Work 25' Patricia Meneses		
20:00 Ciclo Indoor 50' Javier de la Flor Body Pump 50' Ndi Owona Body Balance 50' Juanma Salpico AquaFitness 45' Jorge Jiménez	20:00 Ciclo Indoor 50' Paloma Ramos Zumba 50' Juanma Salpico Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá Suspensión Work 25' Soraya Domínguez		21:00 Kick / Boxeo 50' Tomás Llorente		
21:00 Ciclo Indoor 50' Miguel A. Espinosa Capoeira 50' Contra maestre Tufao	21:00 Kick / Boxeo 50' Tomás Llorente Body Pump 50' Alberto Siguero		21:30 Body Balance 50' Marta González		

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

