

COMPLEJO DEPORTIVO FELIPE VI

MAÑANAS

Actividades Dirigidas

NOVIEMBRE

01/11 al 30/11

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Hora	Actividad	Esp/Mon	Hora	Actividad	Esp/Mon	Hora	Actividad	Esp/Mon	Hora	Actividad	Esp/Mon	Hora	Actividad	Esp/Mon	Hora	Actividad	Días
7:40	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL	8:30	PILATES AV.	ENERGY Isabel María	7:40	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL	8:30	GAP	ENERGY Marta	7:40	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL	9:30	SPINNING	Todos
8:40	AQUAFITNESS	PISCINA Isa Q.	9:30	STEP	ENERGY Isabel María	8:40	AQUAFITNESS	PISCINA Isa Q.	9:30	PILATES	POWER Marta	8:40	AQUAFITNESS	PISCINA Isa Q.	10:30	BODY HEALTH	12 Nov.
9:20	BODY HEALTH	ENERGY Sonia	9:30	PILATES	POWER Marta	9:30	CARDIO BOX	HARMONY Macu	9:30	BODY HEALTH	ENERGY Macu	9:30	BODY HEALTH	ENERGY Macu	10:30	GAP	5 Nov.
9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Isa Soler	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Isa Soler	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Isa Soler	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Isa Soler	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Isa Soler	11:00	ZUMBA	19 Nov.
9:40	PILATES	POWER Isa Q.	9:30	SPINNING	INTENSITY Pedro R.	9:40	PILATES	ENERGY Isa Q.	10:30	ZUMBA	ENERGY Marta	9:40	PILATES	POWER Isa Q.	10:30	BODY HEALTH	26 Nov.
10:10	GAP	ENERGY Sonia	10:30	CORE	POWER Marta	10:30	TRX	POWER Isabel María	10:30	SPINNING	INTENSITY Macu	10:40	YOGA	HARMONY Marisa	DOMINGO		
10:40	YOGA	HARMONY Marisa	11:00	ZUMBA	ENERGY Marta	11:00	SPINNING	INTENSITY Isa Q.	11:30	CORE	ENERGY Marta	11:00	SPINNING	INTENSITY Isa Q.	9:30	ZUMBA	13 Nov.
11:00	SPINNING	INTENSITY Isa Q.				12:00	FUNCTIONAL TRAINING	SALA FITNESS Pedro R.				10:30	BODY HEALTH	6y27 Nov.			
															10:30	SPINNING	Todos

***Las clases de AQUATRaining Y AQUASWIM requieren que el usuario sepa nadar.

**A las clases de Aquafitness, Aquaswim y Aquatraining sólo tienen acceso los socios que han abonado la tarifa de instalación completa

Los sábados y domingos, las actividades de la sala Energy serán rotativas siendo la 1ª en la 1ª semana válida de este horario.

Será necesario presentar la tarjeta a la entrada correspondiente que se entrega 30 min. antes del comienzo.

Los horarios podrán ser modificados sin previo aviso por necesidades de la instalación.

La edad mínima para asistir a las actividades es de 16 años.

Las sesiones de CORE, FUNCTIONAL TRAINING y TRX son de 30'

COMPLEJO DEPORTIVO FELIPE VI

TARDES

Actividades Dirigidas

NOVIEMBRE

01/11 al 30/11

LUNES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
17:05	YOGA	HARMONY Marisa
17:05	GAP	ENERGY Isabel Maria
18:05	PILATES AV.	ENERGY Isabel Maria
18:30	SPINNING	INTENSITY Sonia
19:00	FUNCTIONAL TRAINING	SALA FITNESS Jose joaquin
19:00	CORE	POWER Jose
19:20	AQUASWIM	PISCINA Ricardo
19:30	TRX	POWER Jose
20:00	I BODY HEALTH	ENERGY Sonia
20:00	SPINNING	INTENSITY Pedro R.
20:10	AQUA TRAINING	PISCINA Pablo
20:20	CARDIO BOX	HARMONY Macu
21:00	AQUA FITNESS	PISCINA Ricardo
21:10	CORE STRETCHING	HARMONY Macu
21:10	SPINNING	INTENSITY Jose
21:10	ZUMBA fitness	ENERGY Marta

MARTES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
17:05	YOGA	HARMONY Marisa
18:00	FUNCTIONAL TRAINING	SALA FITNESS Pedro R.
18:05	GAP	HARMONY Sonia
18:05	PILATES AV.	POWER Isabel Maria
18:30	I BODY HEALTH	ENERGY Marta
19:00	SPINNING	INTENSITY Macu
19:00	TRX	POWER Jose
19:20	AQUA FITNESS	PISCINA Sonia
19:30	CORE	POWER Jose
20:00	STEP	ENERGY Marta
20:00	SPINNING	INTENSITY Pedro R.
20:00	INTENSITY TRAINING	POWER Jose
21:00	SPINNING	INTENSITY Jose
21:00	ZUMBA fitness	ENERGY Marta
21:00	AQUA FITNESS	PISCINA Sonia
21:30	BAILES LATINOS	HARMONY Sonia R.

MIERCOLES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
17:05	PILATES AV.	ENERGY Isabel Maria
18:05	I BODY HEALTH	ENERGY Isabel Maria
18:05	YOGA	POWER Marisa
18:30	SPINNING	INTENSITY Manu
19:00	FUNCTIONAL TRAINING	SALA FITNESS Jose
19:00	STRONG by ZUMBA	ENERGY Marta
19:00	CORE	POWER Sonia
19:30	TRX	POWER Sonia
20:00	SPINNING	INTENSITY José
20:00	I BODY HEALTH	ENERGY Sonia
20:10	AQUA TRAINING	PISCINA Pablo
20:20	CARDIO BOX	HARMONY Macu
21:00	AQUA FITNESS	PISCINA Ricardo
21:10	SPINNING	INTENSITY Macu
21:10	ZUMBA fitness	ENERGY Marta
21:10	GAP	HARMONY Jose

JUEVES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
17:05	SPINNING	INTENSITY Sonia
17:05	PILATES AV.	POWER Isabel Maria
18:05	YOGA	POWER Marisa
18:00	FUNCTIONAL TRAINING	SALA FITNESS Jose Joaquin
18:05	STEP	ENERGY Isabel Maria
19:00	I BODY HEALTH	ENERGY Isabel Maria
19:20	AQUA FITNESS	Piscina Marta
19:30	SPINNING	INTENSITY Pedro R.
19:30	TRX	POWER Jose
20:00	ZUMBA fitness	ENERGY Isabel Maria
20:00	INTENSITY TRAINING	POWER Jose
20:00	PILATES AV.	HARMONY Sonia
21:00	AQUA FITNESS	PISCINA Sonia
21:00	SPINNING	INTENSITY Jose
21:30	BAILES LATINOS	HARMONY Sonia R.

VIERNES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
18:00	PILATES AV.	ENERGY Sonia
19:00	SPINNING	INTENSITY Sonia
19:00	ZUMBA fitness	ENERGY Marta
20:00	CORE STRETCHING	ENERGY Marta
21:00	AQUA FITNESS	PISCINA Ricardo