

HORA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
INICIO	FIN	25 marzo y 1 abril	26 de marzo	27 de marzo	28 de marzo	29 de marzo	30 de marzo
7,45 - 8,30			Entrenamiento Funcional (Gimnasio 1)				
9,00 - 9,45		Gimnasia Senior (Gimnasio 3)		Gimnasia Senior (Gimnasio 3)			
9,30 - 10,15			Aqua gym (Piscina Invierno)				
9,30 - 10,15		Aeróbic (Gimnasio 1)	Estilos (Gimnasio 1)	Ritmo Latino (Gimnasio 1)			
10,30 - 11,15		Tonificación Total (Gimnasio 1)	Disco Pump (Gimnasio 1)	Gapp (Gimnasio 1)			
11,00 - 11,45							
11,15 - 11,30		CORE (Sala Fitness)	CORE (Sala Fitness)	CORE (Sala Fitness)			
14,30 - 15,15		Entrenamiento Funcional (Gimnasio 1)	Acondicionamiento Físico (Gimnasio 1)	Entrenamiento Funcional (Gimnasio 1)			
18,20 - 19,05		Gapp (Gimnasio 1)	Disco Pump (Gimnasio 1)	Acondicionamiento Físico (Gimnasio 1)			
18,45 - 19,00		CORE (Sala Fitness)	CORE (Sala Fitness)	CORE (Sala Fitness)			
19,15 - 20,00		CORE Balance (Sala Triangulo)	Integral Balance (Sala Triangulo)	CORE Balance (Sala Triangulo)			
19,15 - 20,00		Zumba (Gimnasio 1)	Entrenamiento Funcional (Gimnasio 1)	Zumba (Gimnasio 1)			
		Crossfitness (Gimnasio 3)		Crossfitness (Gimnasio 3)			
20,00 - 20,30		HIIT (Sala Fitness)		HIIT (Sala Fitness)			
20,15 - 21,00		Integral Balance (Sala Triangulo)	Harmony (Sala Triángulo)	Integral Balance (Sala Triangulo)			

NO LECTIVO
NO LECTIVO
NO LECTIVO



Cardio



Tonificación



Acondicionamiento



Mente-Cuerpo



Acondicionamiento Acuático



Acuática