

HORARIO CLASES COLECTIVAS NOVIEMBRE 2012

DÍA	ESPACIO	8	15	30	45	9	15	30	45	10	15	30	45	11	15	30	45	12	15	30	45	13	15	30	45	16	15	30	45	17	15	30	45	18	15	30	45	19	15	30	45	20	15	30	45	21	15	30	45	22	15	30	45	ESPACIO	DÍA	
LUNES	Sala 1					cardiovascular GAP ANGELA ▼				tonificación JUST PUMP LOU B. ▼																																									Sala 1	LUNES				
	Sala 2					cuero-mente PILATES LOU B. ▼																																												Sala 2						
	Ciclo					cardiovascular CICLO INDOOR ANGELA ▼				cardiovascular CICLO INDOOR M. ANGEL ▼																																											Ciclo			
	Piscina																																																	Piscina						
MARTES	Sala 1					tonificación STEP LOU B. ▼				cardiovascular GAP ANGELA ▼																																										Sala 1	MARTES			
	Sala 2									cuero-mente PILATES LOU B. ▼																																								Sala 2						
	Ciclo					cardiovascular CICLO INDOOR ANGELA ▼				cardiovascular CICLO INDOOR LOU B. ▼																																										Ciclo				
	Piscina																																																	Piscina						
MIÉRCOLES	Sala 1					cardiovascular AEROBIC LOU B. ▼																																																Sala 1	MIÉRCOLES	
	Sala 2									cuero-mente PILATES LOU B. ▼																																								Sala 2						
	Ciclo					cardiovascular CICLO INDOOR ANGELA ▼				cardiovascular CICLO INDOOR ANGELA ▼																																											Ciclo			
	Piscina																																																	Piscina						
JUEVES	Sala 1					tonificación JUST PUMP ANGELA ▼				cuero-mente AERO LATINO LOU B. ▼																																													Sala 1	JUEVES
	Sala 2									cuero-mente PILATES LOU B. ▼																																												Sala 2		
	Ciclo					cardiovascular CICLO INDOOR LOU B. ▼				cardiovascular CICLO INDOOR ANGELA ▼																																											Ciclo			
	Piscina																																																	Piscina						
VIERNES	Sala 1					cardiovascular STEP LOU B. ▼				tonificación JUST PUMP LOU B. ▼																																													Sala 1	VIERNES
	Sala 2					tonificación PILATES ANGELA ▼																																													Sala 2					
	Ciclo					cardiovascular CICLO INDOOR ANGELA ▼				cardiovascular CICLO INDOOR M. ANGEL ▼																																											Ciclo			
	Piscina																																																	Piscina						
SÁBADO	Sala 1																																																					Sala 1	SÁBADO	
	Ciclo																																																	Ciclo						
	Piscina																																																	Piscina						
DÍA	ESPACIO	8	15	30	45	9	15	30	45	10	15	30	45	11	15	30	45	12	15	30	45	13	15	30	45	16	15	30	45	17	15	30	45	18	15	30	45	19	15	30	45	20	15	30	45	21	15	30	45	22	15	30	45	ESPACIO	DÍA	

Nivel Esfuerzo: ▼ Bajo- Medio
▼▼ Medio-Alto

Tipo Actividad:

cuero - mente
tonificación

cardiovascular
ciclo indoor

acuática
nueva propuesta