Centro Deportivo Callosa de Segura

CLASES COLECTIVAS OCTUBRE-DICIEMBRE 2013

DIA	ESPACIO	8:00–9:00	9:00–10:00	10:00–11:00	11:00–12:00	12:00–13:00	16:00–17:00	17:00–18:00	18:00–19:00	19:00–20:00	20:00–21:00	21:00–22:00
LUNES	Sala 1			tonificación **JUST PUMP** LOLI B. ♥♥				cardiovascular **STEP** PAQUI ♥	tonificación **JUST PUMP** LOLI N ♥♥		tonificación **ABD+ESTIR** LOLI N ♥	
	Sala 2		cuerpo-mente **PILATES** LOLI B. ♥							cuerpo-mente **PILATES** SOFIA ♥		
	Ciclo	cardiovascular **CICLO INDOOR** ANGELA ♥♥	cardiovascular **CICLO INDOOR** PAQUI ♥♥						cardiovascular **CICLO INDOOR** PAQUI ♥♥	cardiovascular **CICLO INDOOR** LOLI N ♥♥	cardiovascular **CICLO INDOOR** SOFIA ♥♥	
	Piscina				acuática **AQUAGYM** LOLI B. ♥♥					acuática **AQUAEROBIC** ADELAIDA ♥♥		
MARTES	Sala 1		cardiovascular **STEP** LOLI B. ♥	tonificación **TOTAL TRAINING** ANGELA ♥♥				tonificación **TOTAL TRAINING** LOLI N. ♥♥		tonificación **JUST PUMP** PAQUI ♥♥		
	Sala 2				cuerpo-mente **PILATES** LOLI B. ♥				cuerpo-mente **PILATES** PAQUI ♥			
	Ciclo		cardiovascular **CICLO INDOOR** ANGELA ♥♥	cardiovascular **CICLO INDOOR** PAQUI ♥♥					cardiovascular **CICLO INDOOR** LOLI N ♥♥	cardiovascular **CICLO INDOOR** MIGUEL A. ♥♥	cardiovascular **CICLO INDOOR** LOLI N ♥♥	
	Piscina			acuática **AQUAEROBIC** ADELAIDA ♥♥						acuática **AQUAGYM** ADELAIDA ♥		
MIÉRCOLES	Sala 1		cardiovascular **AEROBIC** LOLI B ♥♥					cardiovascular **AEROBIC** PAQUI ♥♥	cardio-tonificación **BODY STEP** LOLI N ♥♥		cuerpo-mente **FIT BALANCE** LOLI N ♥♥	
	Sala 2			cuerpo-mente **PILATES** LOLI B. ♥						nueva actividad **PILATES IMPL.** SOFIA ♥		
	Ciclo	cardiovascular **CICLO INDOOR** ANGELA ♥♥	cardiovascular **CICLO INDOOR** PAQUI ♥♥						cardiovascular **CICLO INDOOR** PAQUI ♥♥	cardiovascular **CICLO INDOOR** LOLI N ♥♥	cardiovascular **CICLO INDOOR** SOFIA ♥♥	
	Piscina				acuática **AQUAGYM** LOLI B. ♥♥					acuática **AQUAEROBIC** ADELAIDA ♥♥		
JUEVES	Sala 1		tonificación **JUST PUMP** ANGELA ♥♥	cardiovascular **AERO LATINO** LOLI B ♥♥				tonificación **JUST PUMP** LOLI N ♥♥		cardiovascular **STEP** PAQUI ♥		
	Sala 2				cuerpo-mente **PILATES** LOLI B. ♥				cuerpo-mente **PILATES** PAQUI ♥			
	Ciclo		cardiovascular **CICLO INDOOR** LOLI B. ♥♥	cardiovascular **CICLO INDOOR** PAQUI ♥♥					cardiovascular **CICLO INDOOR** LOLI N ♥♥	cardiovascular **CICLO INDOOR** MIGUEL A. ♥♥	cardiovascular **CICLO INDOOR** LOLI N ♥♥	
	Piscina			acuática **AQUAEROBIC** ADELAIDA ♥♥						acuática **AQUAGYM** ADELAIDA ♥		
VIERNES	Sala 1		cardiovascular **STEP** LOLI B. ♥	tonificación **JUST PUMP** LOLI B. ♥♥					nueva actividad **2X1 30'CICLO +30'JP +30'CICLO** LOLI N ♥♥			
	Sala 2		cuerpo-mente **PILATES IMPL.** ANGELA ♥									
	Ciclo	cardiovascular **CICLO INDOOR** ANGELA ♥♥	cardiovascular **CICLO INDOOR** PAQUI ♥♥									
	Piscina				acuática **AQUAGYM** LOLI B. ♥♥							
SÁBADO	Sala 1											
	Ciclo											
	Piscina											

Nivel Esfuerzo: ♥ Bajo- Medio ♥♥ Medio-Alto

Tipo Actividad: cuerpo - mente · tonificación-fuerza · aero latino · cardiovascular · ciclo indoor · step · acuática · nueva propuesta

02/10/2013