A PARTIR DEL 8 DE ENERO DE 2018

mod. ENERO 2018

08:00 - 13:00

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		SÁBADO	DOMINGO
08:00 - 08:45			08:00 - 08:45			8:00-8:30			08:00 - 08:45			08:00 - 08:45			
GAP			FUNCIONAL			CROSS TRAINING			CICLO INDOOR			EQUILIBRATE			
09:30 - 10:15			09:30 - 10:15	09:30 - 10:15		09:30 - 10:15			09:30 - 10:15	09:30 - 10:15		09:30 - 10:15			
CICLO INDOOR			A-TONO	AQUA GYM		CICLO INDOOR			A-TONO	AQUA GYM		STEP			
10:30-11:15	10:30-11:15		10:15 - 11:00				10:30-11:15	10:30 - 11:00	10:15 - 11:00			10:30-11:15			
EQUILIBRATE	DANCE MOVE		PILATES				BASIC PILATES	FUNCIONAL	PILATES			EQUILIBRATE			
		11:00 - 11:45						11:00 - 11:45				11:15-12:00			
		AQUA SENIOR						AQUA SENIOR				DANCE MOVE		11:00 - 11:45	
			11:15 - 12:00						11:15 - 12:00					CICLO	
			SENIOR						SENIOR					sala 3	
		12:00 - 12:30			12:00 - 12:30			12:00 - 12:30			12:00 - 12:30		12:00 - 12:30		
		FUNCIONAL			SIX-PACK			ESTIRA			EXPRESS		ESTIRA		

14:00-17:00

14:00 - 14:45	14:00-14:45		14:00 - 14:45	14:00 - 14:45		14:00 - 14:45	14:00-14:45		14:00-14:30			14:00 - 14:45			
CICLO INDOOR	PREFECCIO-NAMIENTO		SPARTAN SOX	FUNCIONAL sala 2		CICLO INDOOR	PREFECCIO-NAMIENTO		A-TONO			PILATES			
	15:30 - 16:15	15:15 - 15:45	15:00 - 15:45				15:30 - 16:15	15:15 - 15:45	15:00 - 15:45				15:15 - 16:45		
	AQUA GYM	SIX-PACK	RENDI MIENTO				AQUA GYM	FUNCIONAL	RENDI MIENTO				TRX		
	16:15-1700			15:30 - 16:15			16:15-1700			15:30 - 16:15			15:30 - 16:15		
	TERA-PEUTICA			BAILA			TERA-PEUTICA			DANCE MOVE			BASIC PILATES		

17:00-21:30

		17:15-17:45		17:00-17:45				17:15-17:45		17:00-17:45			17:15-17:45		
18:00 - 19:00	18:00 - 18:45	TRX	18:00 - 18:45	CROSS TRAINING		18:00 - 18:45		SIX-PACK	18:00 - 18:45	CROSS TRAINING			FUNCIONAL		
RUN exterior	CARDIO FIT		STEP		18:00-18:30	A-TONO			CICLO INDOOR		18:00-18:30	18:30 - 19:15			
19:00 - 19:45			19:00 - 19:45	19:00-19:45	SIX-PACK	19:00 - 19:45	19:00 - 19:45		19:00 - 19:45	19:00-19:45	TRX	CICLO INDOOR			
CICLO INDOOR			A-TONO	EQUILIBRATE		CICLO INDOOR	AERÓBIC		DANCE MOVE	EQUILIBRATE					
20:00-20:45	20:00 - 20:45	20:00-20:30	20:00 - 20:45	20:00-20:45		20:00-20:45	20:00 - 20:45	20:00-20:45	20:00 - 20:45	20:00-20:45					
RENDI MIENTO	PILATES	CROSS TRAINING	CICLO INDOOR	RENDI MIENTO		RENDI MIENTO	PILATES	SPARTAN SOX	CICLO INDOOR	RENDI MIENTO		19:30 - 20:15			
20:45-2130				20:45-2130		20:45-21:30				20:45-2130					
PREFECCIO-NAMIENTO				PREFECCIO-NAMIENTO	21:00-21:30	PREFECCIO-NAMIENTO				PREFECCIO-NAMIENTO	21:00-21:30				
					TRX						SIX-PACK				

Centro Deportivo Dénia

Ajuntament de Dénia Esports

FCC Aqualia

SALA 2
SALA 3
SALA 4
SALA 5
Sala Fitness
piscina
EXTERIOR