arena

15 · 21 JUNIO

LUNES

HORAS	ACTIVIDADES 1	ACTIVIDADES 2	ACTIVIDADES 3	ACTIVIDADES 4	TATAMI	CICLO INDOOR	INDOOR WALKING	AGUA	OUTDOOR	SALA FITNESS
07:00-07:30						CICLO INDOOR 07:00h · 45' Jorge				
07:30-08:00					HATHA YOGA 07:15h · 45' Sara Carrillo					
08:00 - 08:30			ARENA CROSS 08:00h · 60' Jorge Antonio*							
08:30 - 09:00		BODY BALANCE 08:30h · 45' Alexandra								
09:00-09:30	BODY PUMP 09:15h · 45' Laura		ARENA CROSS 09:15h · 60' Jorge Antonio*							
09:30-10:00		ZUMBA 09:30h · 45' Fede			ESPALDA SANA 09:45h · 45' Gonzalo			AQUAGYM 09:30h · 45'		
10:00-10:30							INDOOR WALKING 10:15h · 45' Laura			
10:30-11:00		G.A.P. 10:30h · 45' Fede			YOGA INTEGRAL 10:45h · 45' Ana Belén					
11:00-11:30	KRAV MAGA 11:15h · 90' Juan					CICLO INDOOR 11:00h · 45' Gonzalo				
11:30-12:00		RITMOS LATINOS 11:45h · 45' Doriam								
12:00 - 12:30										
12:30-13:00										
13:00 - 13:30										
13:30 - 14:00										
14:00 - 14:30										
14:30-15:00	BODY PUMP 14:30h · 45' Ana Belén						INDOOR WALKING 14:45h · 45' Gonzalo			
15:00-15:30										
15:30 - 16:00	BODY BALANCE 15:30h · 45' Ana Belén									
16:00-16:30										
16:30 - 17:00										
17:00 - 17:30										
17:30 - 18:00										
18:00-18:30		BODY COMBAT 18:00h · 45' Laura				CICLO INDOOR 18:15h · 45' Javier				
18:30-19:00	T.B.C. 18:45h · 45' Fede									
19:00-19:30			ARENA CROSS 19:15h · 60' Alejandro*		PILATES 19:00h · 45' Ana Belén					
19:30-20:00		AEROBIC AVANZADO 19:45h · 45' Fede		BOXEO 19:30h · 45' Juan			INDOOR WALKING 19:30h · 45' Laura	POOLBIKE 19:30h · 45'		
20:00-20:30	BODY PUMP 20:00h · 45' Javier									
20:30-21:00			ARENA CROSS 20:30h · 60' Alejandro*		HATHA YOGA 20:15h · 45' Ana Belén	CICLO INDOOR 20:30h · 45' Jorge				
21:00-21:30		KRAV MAGA 21:00h · 90' Juan								
21:30 - 22:00										
22:00 - 22:30										

MARTES										
HORAS	ACTIVIDADES 1	ACTIVIDADES 2	ACTIVIDADES 3	ACTIVIDADES 4	TATAMI	CICLO INDOOR	INDOOR WALKING	AGUA	OUTDOOR	SALA FITNESS
07:00 - 07:30					PILATES 07:00h · 45' Alexandra				RUNNING 07:00h · 60' Gustavo	HIIT-TRAINING 07:00h · 30' - Alberto
07:30-08:00										
08:00-08:30					PILATES 08:15h · 45' Alexandra					
08:30 - 09:00	BODY PUMP 08:30h · 45' Jesús David		ARENA CROSS 08:30h · 60' Alejandro*							
09:00-09:30					YOGA INTEGRAL 09:15h · 45' Ana Belén					
09:30-10:00	ATTACK + G.A.P 09:45h · 45' Jesús David		ARENA CROSS 09:45h · 60' Alejandro*			CICLO INDOOR 09:30h · 45' Jorge		TONIFICACIÓN 09:30h · 45'	RUNNING 09:30h · 60' Gustavo	
10:00-10:30					PILATES 10:15h · 45' Ana Belén					
10:30-11:00							INDOOR WALKING 10:30h · 45' Jorge			
11:00-11:30					BODY BALANCE 11:15h · 45' Ana Belén					
11:30 - 12:00	KRAV MAGA 11:30h · 90' Juan									
12:00 - 12:30										
12:30 - 13:00										
13:00 - 13:30										
13:30 - 14:00										
14:00 - 14:30										
14:30-15:00	PILATES 14:30h · 45' Ana Belén					CICLO INDOOR 14:45h · 45' Laura				
15:00-15:30										
15:30 - 16:00	T.B.C. 15:30h · 45' Ana Belén									
16:00-16:30										
16:30 - 17:00										
17:00 - 17:30										
17:30-18:00		AEROBIC INICIACIÓN 17:45h · 45' Fede								
18:00-18:30	BODY PUMP 18:15h · 45' Gonzalo		CALISTENIA 18:15h · 60' Mariano		HATHA YOGA 18:00h · 45' Sara Carrillo					
18:30-19:00						CICLO INDOOR 18:30h · 45' Jorge				
19:00-19:30		BODY ATTACK 19:00h · 45' Laura			ESPALDA SANA 19:15h · 45' Gonzalo					
19:30-20:00	STEP AVANZADO 19:30h · 45' Fede		ARENA CROSS 19:30h · 60' Jorge Antonio*				INDOOR WALKING 19:45h · 45' Jorge	AQUAGAP 19:30h · 45'		
20:00-20:30					BODY BALANCE 20:15h · 45' Gonzalo				RUNNING 20:00h · 60' Gustavo	
20:30-21:00	ZUMBA 20:30h · 45' Fede		ARENA CROSS 20:45h · 60' Jorge Antonio*			CICLO INDOOR 20:45h · 45' Laura				
21:00-21:30										
21:30-22:00										

MIÉRCOLES										
HORAS	ACTIVIDADES 1	ACTIVIDADES 2	ACTIVIDADES 3	ACTIVIDADES 4	TATAMI	CICLO INDOOR	INDOOR WALKING	AGUA	OUTDOOR	SALA FITNESS
07:00 - 07:30						CICLO INDOOR 07:00h · 45' Jorge				
07:30-08:00										
08:00 - 08:30			ARENA CROSS 08:00h · 60' Jorge Antonio*							
08:30 - 09:00		BODY BALANCE 08:30h · 45' Ana Belén								
09:00-09:30			ARENA CROSS 09:15h · 60' Jorge Antonio*		PILATES 09:15h · 45' Alexandra					
09:30-10:00	BODY PUMP 09:30h · 45' Fede						INDOOR WALKING 09:45h · 45' Javier	AQUAGYM 09:30h · 45'		
10:00-10:30		BODY ATTACK 10:00h · 45' Jorge			BODY BALANCE 10:15h · 45' Alexandra					
10:30-11:00	AEROBIC INIC 10:45h · 45' Fede									
11:00-11:30					ESPALDA SANA 11:15h · 45' Gustavo					
11:30 - 12:00										
12:00 - 12:30										
12:30 - 13:00										
13:00 - 13:30										
13:30 - 14:00										
14:00 - 14:30										
14:30 - 15:00	BODY PUMP 14:30h · 45' Jesús David									
15:00-15:30										
15:30-16:00		BODY BALANCE 15:30h · 45' Jesús David				CICLO INDOOR 15:45h · 45' Jorge				
16:00-16:30										
16:30 - 17:00										
17:00 - 17:30										
17:30-18:00	BODY ATTACK 17:45h · 45' Laura				PILATES 17:30h · 45' Gonzalo					
18:00-18:30		HATHA YOGA 18:15h · 45' Sara Carrillo								
18:30-19:00	BODY PUMP 18:45h · 45' Ana Belén			BOX TRAINING 18:30h · 45' Fede						
19:00-19:30			ARENA CROSS 19:15h · 60' Jorge Antonio*			CICLO INDOOR 19:00h · 45' Gonzalo	INDOOR WALKING 19:15h · 45' Laura			
19:30-20:00		AEROBIC AVANZADO 19:30h · 45' Fede			PILATES 19:45h · 45' Ana Belén			POOLBIKE 19:30h · 45'		
20:00-20:30						CICLO INDOOR 20:00h · 45' Gonzalo				
20:30-21:00		RITMOS LATINOS 20:30h · 45' Doriam	ARENA CROSS 20:30h · 60' Jorge Antonio*							
21:00-21:30					KRAV MAGA 21:00h · 90' Juan					
21:30 - 22:00										
22:00 - 22:30										

JUEVES										
HORAS	ACTIVIDADES 1	ACTIVIDADES 2	ACTIVIDADES 3	ACTIVIDADES 4	TATAMI	CICLO INDOOR	INDOOR WALKING	AGUA	OUTDOOR	SALA FITNESS
07:00 - 07:30	BODY PUMP 07:00h · 45' Alexandra								RUNNING 07:00h · 60' Gustavo	HIIT-TRAINING 07:00h · 30' - Alberto
07:30-08:00										
08:00-08:30	T.B.C. 08:15h · 45' Gonzalo									
08:30 - 09:00			ARENA CROSS 08:30h · 60' Alejandro*							
09:00-09:30					PILATES 09:15h · 45' Gonzalo					
09:30-10:00		AEROBIC / STEP 09:30h · 45' Fede	ARENA CROSS 09:45h · 60' Alejandro*			CICLO INDOOR 09:45h · 45' Javier		TONIFICACIÓN 09:30h · 45'	RUNNING 09:30h · 60' Gustavo	
10:00-10:30					PILATES 10:15h · 45' Gonzalo					
10:30-11:00		G.A.P. 10:30h · 45' Fede					INDOOR WALKING 10:45h · 45' Javier			
11:00-11:30					KRAV MAGA 11:15h · 90' Juan					
11:30 - 12:00		HATHA YOGA 11:30h · 45' Sara Carrillo								
12:00-12:30										
12:30-13:00										
13:00 - 13:30										
13:30 - 14:00										
14:00 - 14:30										
14:30 - 15:00	T.B.C. 14:30h · 45' Gonzalo									
15:00-15:30										
15:30 - 16:00					PILATES 15:30h · 45' Gonzalo					
16:00-16:30										
16:30 - 17:00										
17:00 - 17:30										
17:30 - 18:00										
18:00-18:30	BODY PUMP 18:00h · 45' Laura		CALISTENIA 18:15h · 60' Mariano							
18:30-19:00		STEP AVANZADO 18:30h · 45' Fede					INDOOR WALKING 18:45h · 45' Jorge			
19:00-19:30	ZUMBA 19:15h · 45' Doriam				PILATES 19:00h · 45' Ana Belén					
19:30-20:00		BODY COMBAT 19:30h · 45' Laura	ARENA CROSS 19:30h · 60' Jorge Antonio*			CICLO INDOOR 19:45h · 45' Jorge		AQUAGAP 19:30h · 45'		
20:00-20:30	BODY PUMP 20:15h · 45' Fede				BODY BALANCE 20:00h · 45' Ana Belén				RUNNING 20:00h · 60' Gustavo	
20:30-21:00		RITMOS LATINOS 20:30h · 45' Doriam	ARENA CROSS 20:45h · 60' Jorge Antonio*			CICLO INDOOR 20:45h · 45' Jorge				
21:00-21:30					HATHA YOGA 21:00h · 45' Ana Belén					
21:30-22:00										

VIERNES										
HORAS	ACTIVIDADES 1	ACTIVIDADES 2	ACTIVIDADES 3	ACTIVIDADES 4	TATAMI	CICLO INDOOR	INDOOR WALKING	AGUA	OUTDOOR	SALA FITNESS
07:00-07:30						CICLO INDOOR 07:00h · 45' Jorge				
07:30-08:00					HATHA YOGA 07:15h · 45' Sara Carrillo					
08:00-08:30			ARENA CROSS 08:00h · 60' Laura*							
08:30 - 09:00					PILATES 08:15h · 45' Ana Belén					
09:00-09:30										
09:30-10:00	BODY PUMP 09:30h · 45' Laura		ARENA CROSS 09:15h · 60' Alejandro*		BODY BALANCE 09:15h · 45' Alexandra		INDOOR WALKING 09:45h · 45' Javier	AQUAGYM 09:30h · 45'		
10:00-10:30		ZUMBA 10:00h · 45' Doriam			PILATES 10:15h · 45' Alexandra					
10:30-11:00	BODY COMBAT 10:30h · 45' Laura					CICLO INDOOR 10:45h · 45' Jorge				
11:00-11:30										
11:30-12:00	RITMOS LATINOS 11:45h · 45' Doriam				HATHA YOGA 11:30h · 45' Sara Carrillo					
12:00-12:30										
12:30 - 13:00										
13:00 - 13:30										
13:30 - 14:00										
14:00 - 14:30										
14:30-15:00					YOGA INTEGRAL 14:30h · 45' Ana Belén	CICLO INDOOR 14:45h · 45' Jesús David				
15:00-15:30										
15:30 - 16:00	BODY PUMP 15:30h · 45' Ana Belén									
16:00-16:30										
16:30 - 17:00										
17:00 - 17:30										
17:30 - 18:00	ATTACK + G.A.P 17:30h · 45' Jesús David									
18:00-18:30		ZUMBA 18:15h · 45' Doriam	ARENA CROSS 18:00h · 60' Alejandro*		BODY BALANCE 18:00h · 45' Gonzalo					RUNNING-FUERZA 18:00h · 60' Gustavo
18:30-19:00							INDOOR WALKING 18:45h · 45' Jesús David			
19:00-19:30	BODY PUMP 19:00h · 45' Gonzalo		ARENA CROSS 19:15h · 60' Alejandro*							
19:30-20:00						CICLO INDOOR 19:30h · 45' Javier		AQUAGYM 19:30h · 45'		
20:00-20:30					PILATES 20:00h · 45' Gonzalo					
20:30-21:00	KRAV MAGA 20:30h · 120' Juan					CICLO INDOOR 20:30h · 45' Javier				
21:00-21:30										

SÁBADO										
HORAS	ACTIVIDADES 1	ACTIVIDADES 2	ACTIVIDADES 3	ACTIVIDADES 4	TATAMI	CICLO INDOOR	INDOOR WALKING	AGUA	OUTDOOR	SALA FITNESS
09:00-09:30			ARENA CROSS 09:15h · 60' Jorge Antonio*							
09:30 - 10:00	BODY PUMP 09:30h · 45' Laura									
10:00-10:30										
10:30-11:00	BODY BALANCE 10:45h · 45' Ana Belén		CALISTENIA 10:30h · 60' Mariano			CICLO INDOOR 10:30h · 45' Laura				
11:00-11:30										
11:30-12:00					PILATES 11:45h · 45' Ana Belén		INDOOR WALKING 11:30h · 45' Laura			
12:00-12:30										
12:30 - 13:00										
13:00 - 13:30										
13:30 - 14:00										
14:00 - 14:30										
14:30 - 15:00										
15:00 - 15:30										
15:30 - 16:00										
16:00 - 16:30										
16:30 - 17:00										
17:00 - 17:30										
17:30 - 18:00										
18:00 - 18:30	BODY PUMP 18:00h · 45' Javier									
18:30-19:00										
19:00 - 19:30						CICLO INDOOR 19:00h · 45' Javier				
19:30-20:00										

DOMINGO										
HORAS	ACTIVIDADES 1	ACTIVIDADES 2	ACTIVIDADES 3	ACTIVIDADES 4	TATAMI	CICLO INDOOR	INDOOR WALKING	AGUA	OUTDOOR	SALA FITNESS
09:30 - 10:00	BODY PUMP 09:30h · 45' Gonzalo									
10:00-10:30										
10:30-11:00	BODY BALANCE 10:45h · 45' Alexandra					CICLO INDOOR 10:30h · 45' Gonzalo				
11:00-11:30										
11:30-12:00	PILATES 11:45h · 45' Alexandra						INDOOR WALKING 11:30h · 45' Gonzalo			
12:00-12:30										
12:30 - 13:00										
13:00 - 13:30										
13:30 - 14:00										
14:00 - 14:30										
14:30 - 15:00										
15:00 - 15:30										
15:30 - 16:00										
16:00 - 16:30										
16:30 - 17:00										
17:00 - 17:30										
17:30 - 18:00										
18:00 - 18:30	BODY PUMP 18:00h · 45' Javier									
18:30-19:00										
19:00 - 19:30						CICLO INDOOR 19:00h · 45' Javier				
19:30-20:00										

El club se reserva el derecho de sustituir los instructores citados y a modificar las clases según las necesidades del mismo.

gym·up