

# HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS 2019-2020

HORAS	LUNES		MARTES	MIÉRCOLES		JUEVES	VIERNES	SÁBADO
07:30 - 08:30			CARDIO TONIFICACIÓN Alfredo Nadal			CARDIO TONIFICACIÓN Alfredo Nadal		
09:00 - 10:00	BPT WOMAN Eva Santiago		<b>NUEVO</b> ENTRENAMIENTO ESPARTANO Y TRX Eva Santiago	ENERGY-STEP Eva Santiago		<b>NUEVO</b> ENTRENAMIENTO ESPARTANO Y TRX Eva Santiago	ZUMBA-HIIT Eva Santiago	<b>NUEVO</b> CLUB DEL CORREDOR Alberto García Hugo Pons
10:00 - 11:00	FITNESS-10 (mantenimiento) Eva Santiago		<b>NUEVO</b> CORE Alfredo Nadal	FITNESS-10 (mantenimiento) Eva Santiago		<b>NUEVO</b> CORE Alfredo Nadal	FITNESS-10 (mantenimiento) Eva Santiago	
11:00 - 12:00	PROGRAMA MEJORA Alfredo Nadal		ZUMBA-HIIT Eva Santiago	PROGRAMA MEJORA Alfredo Nadal		ENERGY-STEP Eva Santiago	PROGRAMA MEJORA Alfredo Nadal	<b>NUEVO</b> CURSOS TEMATICOS: Oct.- dic.: Defensa Personal Enero-abril: Sevillanas Mayo-julio: por determinar.
12:00 - 13:00	YOGA Lucía Muñoz		TONIFICACION Y SUELO PELVICO Eva Santiago	YOGA Lucía Muñoz		TONIFICACION Y SUELO PELVICO Eva Santiago		
14:30 - 15:30	BPT Eva Santiago		ENERGY-STEP	BPT Eva Santiago		CROSSFITNESS		
15:30 - 16:30	PILATES II Susanne Yun-Ju		ENERGY-STEP Mireia Payà	PILATES II Susanne Yun-Ju		CROSSFITNESS Mireia Payà	<b>NUEVO</b> GLOBAL TRAINING Mireia Payà	
16:30 - 17:30	PILATES II Susanne Yun-Ju		<b>NUEVO</b> BAILE	PILATES II Susanne Yun-Ju				
18:00 - 18:30								
18:30 - 19:00	PRANAYAMA Lucía Muñoz		PRANAYAMA Laura Naranjo	PRANAYAMA Lucía Muñoz		PRANAYAMA Laura Naranjo		
19:00 - 20:00	YOGA Lucía Muñoz		YOGA FUNCIONAL Intensidad Media Laura Naranjo	YOGA Lucía Muñoz		YOGA Intensidad Media Laura Naranjo	<b>NUEVO</b> ELEMENTS TRAINING José Asensio	
20:00 - 21:00	DANZA FEMENINA AVANZADA Paola García	BOOT CAMP Jose Asensio	YOGA Intensidad Alta Laura Naranjo	DANZA FEMENINA INICIACIÓN Paola García	BOOT CAMP Jose Asensio	YOGA Intensidad Alta Laura Naranjo	BAILES DE SALON PAREJAS Nivel Avanzado Paola García	
21:00 - 21:30			PILATES Jose Asensio			PILATES Susanne Yun-Ju	TECNICA BAILE PAREJAS Paola García	
21:30 - 22:00								