



# BONO TEMPORADA INVIERNO 2017-2018



Por 30€ al mes, tienes la oportunidad de acceder a estas disciplinas deportivas.

No hay reserva de plaza, la capacidad máxima en cada sesión será determinada por el monitor. (El acceso será por orden de llegada)



En función de la demanda esta programación puede ir variando.

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
Hora	Actividad	Duración	Hora	Actividad	Duración	Hora	Actividad	Duración	Hora	Actividad	Duración	Hora	Actividad	Duración
9:00	Training Dance	60'	9:30	Pilates	60'	9:00	Training Dance	60'	9:00	Training fit	60'	9:15	Spinning	60'
9:00	Training Fit	60'	10:30	Zumba in the circuit	60'	9:15	Spinning	60'	9:30	Pilates	60'	9:30	Tai chi	90'
9:15	Spinning	60'	11:30	Mayores 60 años	60'	10:30	Total Body Fit	60'	10:30	Zumba in the circuit	60'	10:00	Training Dance	60'
9:30	Tai chi	90'	12:30	Entrenamiento funcional	60'	11:00	Aerobic	60'	11:30	Mayores 60 años	60'	11:00	Aerobic	60'
10:30	Total Body Fit	60'	13:30	Hipopresivo	60'	11:30	Core Training	30'	12:00	TRX	60'	11:00	Training fit	60'
11:00	Aerobic	60'	14:00	Core training	30'	12:00	Agility	45'	12:30	Training fit	30'	12:00	Armoony	30'
11:30	Core training	30'	14:30	TRX	30'	12:45	TRX	30'	17:00	TRX	60'	12:30	Hipopresivos	30'
12:00	Tonificación isométrica	45'	17:00	TRX	30'	13:15	Training fit	60'	17:30	Core Training	30'	13:00	Pilates	60'
16:30	Zumba	60'	17:00	Core training	30'	16:30	Zumba	60'	18:00	Yoga	30'	17:30	Aerobic	60'
17:30	Training Fit	60'	18:00	Yoga	30'	17:30	Aerobic	60'	18:00	Training Dance	90'	18:00	Spinning	60'
17:30	Aerobic	60'	18:00	Training Dance	90'	18:00	Spinning	60'	18:30	Total Body Fit	60'	18:30	Aerobic	60'
18:00	Spinning	60'	18:30	Total Body Fit	60'	18:30	Aerobic	60'	18:30	Spinning	60'	<b>¡ACTUALIZADO! 27-12-2017</b>		
18:30	Aerobic	60'	18:30	Spinning	60'	19:00	Spinning	60'	19:00	Sport Dance	60'			
19:00	Spinning	60'	19:00	Sport Dance	60'	20:00	Training fit	60'	19:30	Yoga	60'			
20:30	Total Body Fit	60'	19:30	Yoga	60'	20:30	Total Body Fit	60'	19:30	Spinning	90'			
			19:30	Spinning	90'				20:00	Pilates	60'			
			20:00	Pilates	60'									

SALAS:

SALÓN 0

SALÓN 1

ARTES MARCIALES

SPINNING

MULTIACTIVIDAD