



# BONO TEMPORADA INVIERNO 2018-2019

Tenéis la oportunidad de acceder a estas disciplinas deportivas por 30€ al mes .

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	Min.	Hora	Actividad	Min.	Hora	Actividad	Min.	Hora	Actividad	Min.	Hora	Actividad	Min.
9:00	TRAINNING DANCE	60'	9:30	PILATES	60'	9:00	TRAINNING DANCE	60'	9:30	PILATES	60'	9:00	TOTAL BODY FIT	60'
9:00	SPINNING	60'	10:30	ZUMBA	60'	9:00	SPINNING	60'	10:30	ZUMBA	60'	9:00	SPINNING	60'
9:00	TRAINNING FIT	60'	11:00	MAYORES DE 60	60'	9:00	TRAINNING FIT	60'	11:00	MAYORES DE 60	60'	9:30	TAICHI	90'
9:30	TAI CHI	90'	17:00	TRX	30'	10:00	TOTAL BODY FIT	60'	17:00	TRX	30'	10:00	TRAINNING DANCE	60'
10:00	TOTAL BODY FIT	60'	17:30	CORE TRAINNING	30'	11:00	AEROBIC	60'	17:30	CORE TRAINNING	30'	11:00	AEROBIC	60'
11:00	AEROBIC	60'	18:00	TRAINNING DANCE	60'	11:00	CORE TRAINNING	30'	18:00	TRAINNING DANCE	60'	11:00	TRAINNING FIT	60'
11:00	CORE TRAINNING	30'	18:00	TRAINNING FIT	60'	11:30	HIPOPRESIVOS	30'	18:00	SPINNING	60'	12:00	ARMOONY	30'
11:30	TRX	30'	18:30	SPINNING	60'	12:00	TRX	30'	18:30	TOTAL BODY FIT	60'	12:30	HIPOPRESIVOS	30'
12:00	ENTRENAM. FUNCIONAL	60'	19:00	TOTAL BODY FIT	60'	12:30	ENTRENAM. FUNCIONAL	60'	19:00	SPORT DANCE	60'	13:00	PILATES	60'
13:00	HIPOPRESIVOS	30'	19:00	SPORT DANCE	60'	17:00	PILATES	60'	19:00	SPINNING	60'	18:00	AEROBIC	60'
17:00	ZUMBA	60'	19:30	SPINNING	60'	17:00	ZUMBA	60'	19:30	YOGA	90'	18:00	SPINNING	60'
17:00	PILATES	60'	19:30	YOGA	90'	18:00	GAP	60'	20:00	PILATES	60'			
18:00	AEROBIC	60'	20:00	PILATES	60'	18:00	AEROBIC	60'						
18:00	GAP	60'				18:00	SPINNING	60'						
18:00	SPINNING	60'				19:00	SPINNING	60'						
19:00	SPINNING	60'				19:00	HIPOPRESIVOS	30'						
19:00	HIPOPRESIVOS	30'				19:30	CORE TRAINNING	30'						
19:30	CORE TRAINNING	30'				20:00	TRX	30'						
20:00	TRX	30'				20:30	TOTAL BODY FIT	60'						
20:30	TOTAL BODY FIT	60'												

  

SALAS:				
SALÓN 0	SALÓN 1	ARTES MARCIALES	SPINNING	MULTIACTIVIDAD

**ACTUALIZADO:  
1/1/2019**