

HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS 2012



VIERNES 18 DE MAYO

14:15	S-1	CICLO Aldiuid	18:00	S-2	BODYSTEP Paula	19:00	S-2	BODYPUMP Paula	20:00	S-1	CICLO Dall	20:00	S-1	CICLO Dall
-------	-----	-------------------------	-------	-----	--------------------------	-------	-----	--------------------------	-------	-----	----------------------	-------	-----	----------------------

SEMANA DEL 21 AL 27 DE MAYO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES							
9:30	S-2	STEP Arancha	9:30	S-2	TBC Paula	9:30	S-2	AEROBIC Inma	9:30	S-2	BODYSTEP & TONO Arancha	MAÑANA			
10:30	S-2	BODYPUMP Arancha	10:30	S-1	CICLO Paula	10:30	T-2	PILATES Inma	10:30	S-1	CICLO Vanesa		10:30	T-2	PILATES Arancha
			10:30	S-2	MANTENIMIENTO Inma				10:30	T-2	MANTENIMIENTO Diego				
14:15	S-1	CICLO Dani	14:15	T-2	POWERBOXE Arancha	14:15	S-1	CICLO Dani	14:15	S-2	BODYPUMP Inma	14:15	S-1	CICLO Paula	MEDIODÍA
14:15	S-2	BODYPUMP Paula				14:15	S-2	EXTREME FIT Arancha							
17:30	S-2	TBC Inma				17:30	S-2	TBC Paula							
18:30	T-2	POWERBOXE Inma	18:00	S-2	BODYPUMP Vanesa				18:00	S-2	EXTREME FIT Paula	18:00	S-2	BODYSTEP Paula	TARDE / NOCHE
19:00	S-1	CICLO M ^a Angeles	19:00	S-1	CICLO Dani	19:00	S-1	CICLO Fiera	19:00	S-1	CICLO Fiera	19:00	S-2	BODYPUMP Diego	
			19:00	S-2	STEP M ^a Angeles	19:15	S-2	BODYPUMP Diego	19:00	S-2	AEROBIC M ^a Angeles				
19:30	S-2	EXTREME FIT Paula	19:15	T-2	BODYBALANCE Vanesa				19:15	T-2	PILATES Inma				
20:00	S-1	CICLO Vanesa	20:15	S-2	GAP M ^a Angeles	20:00	S-1	CICLO Fiera	20:15	S-2	BODYPUMP Paula	20:00	S-1	CICLO Dani	
20:15	T-2	PILATES Inma	20:30	T-2	POWERBOXE Dani	20:15	S-2	BODYSTEP Vanesa	20:30	T-2	POWERBOXE Inma	EL HORARIO Y LOS INSTRUCTORES PODRÁN SER MODIFICADOS POR LA DIRECCIÓN			
20:30	S-2	BODYPUMP Diego	20:30	S-1	CICLO Jose Manuel	20:30	T-2	BODYBALANCE Paula	20:30	S-1	CICLO M ^a Angeles				
21:00	S-1	CICLO Vanesa				21:00	S-1	CICLO Jose Manuel							

♥ Actividad Cardiovascular de ciclo indoor

♥ Actividad Cardiovascular coreografiadas

♥ Actividad Cardiovascular de fitness de combate

☯ Actividades cuerpo-mente y reeducación postural

♣ Actividad de Tonificación y definición muscular

♥♣ Actividad Mixta Cardiovascular y tonificación

♥♣ Actividad Mixta de mantenimiento físico

S-1 SALA 1

S-2 SALA 2

T-1 TATAMI 1

T-2 TATAMI 2

SALAS

ACTIVIDAD	PERDIDA DE PESO	TONIFICACION	REDUCCION DE ESTRÉS	FUERZA ABDOMINAL	FLEXIBILIDAD
ABS	-	••	•	•••	-
Aerobic	•••	•	•	-	-
Body Balance	-	••	•••	••	•••
Body Pump	••	•••	•	••	-
Body Step	•••	••	•	••	-
CardioJump	•••	••	••	•	-
Ciclo	•••	•	••	-	-
Circuit Jump	••	•••	••	••	-
GAP	•	••	-	••	-
Pilates	-	••	•••	•••	••
Power boxe	•••	•	••	•	-
Step	•••	•	•	-	-
TBC	••	•••	••	••	-

ENVÍANOS TUS SUGERENCIAS A: sugerencias@ksportalmeria.com