

### ACTIVIDADES ADULTOS

INICIO	FINAL	SALA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	
9:10	10:00	SALA 2	QI GONG (CHI KUNG)	ENTREN. FUNCIONAL+SPA (9,30-10,30)	AQUAGYM 9:30-10:20	GAP+BODY FITNESS (9-10H)			
10:10	11:00							NATACIÓN INFANTIL	
10:10	11:00	SALA 2	PILATES A	10-11:30YOGA	PILATES A	YOGA (10 A 11:30H)	ZUMBA	MATRONATACIÓN	
10:10	11:00	SALA 3	PILATES C		PILATES B	PILATES C	PILATES B	GAP+ZUMBA	
11:10	12:00	SALA 2		11,40-12,10 ZUMBA	CARDIO BOX		HIOPRESIVOS + SPA - Sala 3		
11:10	12:00	SALA 3	GYM POSTURAL +65		GYM POSTURAL +65			PILATES	
11:15	12:45	SPA				REHABILITACIÓN ACUÁTICA			
12:10	13:00	SALA 2					YOGA/MEDITACIÓN		
12:00	13:30	SPA						SPA EN FAMILIA	
12:10	13:00	SALA 3	TABATA +SPA	11.30-13 YOGA	GYM MANTENIM. I	TÉCNICAS DE RELAJACIÓN	GYM MANTENIM.I		
12:30	14:00	COCINA						JUNIOR CHEF	
13:10	14:00	SALA 3					ENTRENAMIENTOS PERSONALES		
13:30	14:15	SPA					REHABILITACIÓN ACUÁTICA		
15:20	16:10	SALA 3			BODY FITNESS				
16:00	17:00	SALA 2	PILATES		PILATES		ENTRENAMIENTOS PERSONALES		
16:15	17:05	SALA 3	PILATES A	PILATES B	PILATES A	PILATES B			
17:00	18:00	SALA 2	DANZA INFANTIL	FUNKY HIP HOP INFANTIL/JUVENIL					
17:10	18:00	SALA 3	PILATES A	PILATES B	PILATES A	PILATES B	PILATES		
17:30	18:30	SPA	MATRONATACIÓN 18,30h		MATRONATACIÓN 17/18,00h				
17:45	18:45	COCINA	MINI CHEF		PEQUE CHEF				
18:05	18:55	SALA 2	PILATES		PILATES	QI GONG (CHI KUNG)			
18:00	19:00	SALA 4		AJEDREZ INFANTIL	MUSICOTERAPIA				
18:05	18:55	SALA 3	PILATES	LATIN DANCE	PILATES	LATIN DANCE		HIP HOP-ZUMBA EN FAMILIA 18.30-19.30	
19:00	19:50	SALA 2		PILATES EMBARAZO		PILATES			
19:00	19:50	SALA 3	GAP + BEP	TABATA+SPA	GAP +BEP	DEFENSA PERSONAL	ZUMBA INFANTIL/JUVENIL		
19:10	20:00	SALA 4	DANZA CONTEMPORÁNEA INFANTIL	STRECHING Y TONIFICACIÓN (8 A 12 AÑOS)		YOGA INFANTIL (19,10-20h)			
20:00	20:50	SALA 2	ZUMBA +GAP	ZUMBA 20,10 A 21,00	ZUMBA +GAP	CONTROL BALANCE			
20:10	21:00	SALA 3	BODY FITNESS	LATIN DANCE S-3	BODY FITNESS	LATIN DANCE S-3			
20:30	21:30	SALA 4	GIMNASIA ABDOMINAL HIOPRESIVA						
21:00	22:00	SALA 2	ZUMBA	GIMNASIA ABDOMINAL HIOPRESIVA	ZUMBA	ESCUELA DE ESPALDA			
21:05	21:55	SALA 3	PILATES	YOGA	PILATES	YOGA			
							INFANTIL/JUVENIL	1HORA/SEMANA	2 HORAS/SEM.