

## LUNES

HORARIO	ACTIVIDADES DIRIGIDAS			CURSOS PISCINA
	SALA DE ACTIVIDADES	SALA CICLISMO INDOOR	PISCINA	
7:15				ADULTOS
8:00				ADULTOS
8:30	GIM. MANTENIMIENTO			
9:00				TERAPEUTICA ADULTOS
9:30			FITNESS ACUÁTICO	ADULTOS
10:00	BAILES DE ORO			
10:15		CICLISMO INDOOR		ADULTOS MAYORES
11:00			FITNESS ACUÁTICO	ADULTOS
11:15	STRECHING			
11:45				ADULTOS
12:30		CICLISMO INDOOR		ADULTOS
13:15				ADULTOS
14:00				ADULTOS
14:45				ADULTOS
15:30				ADULTOS
16:15				ADULTOS
17:00			FITNESS ACUÁTICO	ADULTOS
17:45				ADULTOS
18:00		CICLISMO INDOOR		
18:30				ADULTOS
19:00	CARDIOBOX	CICLISMO INDOOR		
19:15			FITNESS ACUÁTICO	ADULTOS EMBARAZADAS
20:00	TOTAL TRAINING	CICLISMO INDOOR	FITNESS ACUÁTICO	ADULTOS TERAPEUTICA
20:15				
20:45			FITNESS ACUÁTICO	ADULTOS
21:00	TAICHI	CICLISMO INDOOR		
21:30				ADULTOS

## MARTES

HORARIO	ACTIVIDADES DIRIGIDAS			CURSOS PISCINA
	SALA DE ACTIVIDADES	SALA CICLISMO INDOOR	PISCINA	
7:15		CICLISMO INDOOR		ADULTOS
8:00				
8:30	GIMNASIA SUAVE			
8:45				TERAPEUTICA ADULTOS
9:30				ADULTOS
10:00	GAP			
10:15			FITNESS ACUÁTICO	ADULTOS MAYORES
11:00				ADULTOS MAYORES
11:15	TOTAL TRAINING			
11:45				TERAPEUTICA ADULTOS
12:30		CICLISMO INDOOR		ADULTOS EMBARAZADAS
13:15				
14:00				
14:45				
15:30				ADULTOS
16:15				ADULTOS
17:00				ADULTOS
17:45				ADULTOS
18:00	STRECHING	CICLISMO INDOOR		
18:30			FITNESS ACUÁTICO	ADULTOS
19:00	AERÓBIC	CICLISMO INDOOR		
19:15			FITNESS ACUÁTICO	ADULTOS
20:00	GAP	CICLISMO INDOOR	FITNESS ACUÁTICO	ADULTOS TERAPEUTICA
20:15				
20:45				ADULTOS
21:00	TOTAL TRAINING	CICLISMO INDOOR		
21:30				ADULTOS

## MIÉRCOLES

HORARIO	ACTIVIDADES DIRIGIDAS			CURSOS PISCINA
	SALA DE ACTIVIDADES	SALA CICLISMO INDOOR	PISCINA	
7:15				ADULTOS
8:00				ADULTOS
8:30	GIM. MANTENIMIENTO			
8:45				TERAPEUTICA ADULTOS
9:30			FITNESS ACUÁTICO	ADULTOS
10:00	BAILES DE ORO			
10:15		CICLISMO INDOOR		ADULTOS MAYORES
11:00			FITNESS ACUÁTICO	ADULTOS
11:15	STRECHING			
11:45				ADULTOS
12:30		CICLISMO INDOOR		ADULTOS
13:15				ADULTOS
14:00				ADULTOS
14:45				ADULTOS
15:30				ADULTOS
16:15				ADULTOS
17:00			FITNESS ACUÁTICO	ADULTOS
17:45				ADULTOS
18:00		CICLISMO INDOOR		
18:30				ADULTOS
19:00	CARDIOBOX	CICLISMO INDOOR		
19:15			FITNESS ACUÁTICO	ADULTOS EMBARAZADAS
20:00	TOTAL TRAINING	CICLISMO INDOOR	FITNESS ACUÁTICO	ADULTOS TERAPEUTICA
20:15				
20:45			FITNESS ACUÁTICO	ADULTOS
21:00	TAICHI	CICLISMO INDOOR		
21:30				ADULTOS

## JUEVES

HORARIO	ACTIVIDADES DIRIGIDAS			CURSOS PISCINA
	SALA DE ACTIVIDADES	SALA CICLISMO INDOOR	PISCINA	
7:15		CICLISMO INDOOR		ADULTOS
8:00				
8:30	GIMNASIA SUAVE			
8:45				TERAPEUTICA ADULTOS
9:30				ADULTOS
10:00	GAP			
10:15			FITNESS ACUÁTICO	ADULTOS MAYORES
11:00				ADULTOS MAYORES
11:15	TOTAL TRAINING			
11:45				TERAPEUTICA ADULTOS
12:30		CICLISMO INDOOR		ADULTOS EMBARAZADAS
12:45				
14:45				
15:30				ADULTOS
16:15				ADULTOS
17:00				ADULTOS
17:45				ADULTOS
18:00	STRECHING	CICLISMO INDOOR		
18:30			FITNESS ACUÁTICO	ADULTOS
19:00	AERÓBIC	CICLISMO INDOOR		
19:15			FITNESS ACUÁTICO	ADULTOS
20:00	GAP	CICLISMO INDOOR	FITNESS ACUÁTICO	ADULTOS TERAPEUTICA
20:15				
20:45				ADULTOS
21:00	TOTAL TRAINING	CICLISMO INDOOR		
21:30				ADULTOS

## VIERNES

HORARIO	ACTIVIDADES DIRIGIDAS			CURSOS PISCINA
	SALA DE ACTIVIDADES	SALA CICLISMO INDOOR	PISCINA	
7:15				ADULTOS
8:00				ADULTOS
8:30	GIM. MANTENIMIENTO			
8:45				TERAPEUTICA ADULTOS
9:30			FITNESS ACUÁTICO	ADULTOS
10:15		CICLISMO INDOOR		ADULTOS MAYORES
11:00			FITNESS ACUÁTICO	ADULTOS
11:45	GAP			ADULTOS
12:00				
12:30		CICLISMO INDOOR		ADULTOS
13:15				ADULTOS
14:00				ADULTOS
14:45				ADULTOS
15:30				ADULTOS
15:45				
16:15				ADULTOS
17:00				ADULTOS
17:45				ADULTOS
18:00	TOTAL TRAINING			
18:30				ADULTOS
19:00	CARDIOBOX	CICLISMO INDOOR		
19:15			FITNESS ACUÁTICO	ADULTOS EMBARAZADAS
20:00	TOTAL TRAINING	CICLISMO INDOOR	FITNESS ACUÁTICO	ADULTOS TERAPEUTICA
20:15				
20:45			FITNESS ACUÁTICO	ADULTOS
21:00				
21:30				ADULTOS

## SÁBADO

HORARIO	ACTIVIDADES DIRIGIDAS	
	SALA DE ACTIVIDADES	SALA CICLISMO INDOOR
8:00		
8:15		
8:30		
8:45		
9:00		
10:00		
10:15		
10:30		
11:00	GIM. MANTENIMIENTO	
11:15		
11:30		
11:45		
12:00	TOTAL TRAINING	
12:15		
12:30		
13:15		
14:00		
14:45		
15:30		
15:45		
16:15		
17:00		
17:45		
18:00		
18:30		CICLISMO INDOOR
19:00		
19:15		
19:30		
19:45		
20:00		