

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS										COMPLEJO DEPORTIVO San Benito		
HORARIO	LUNES		MARTES			MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO
7:00	Ciclismo Indoor					Ciclismo Indoor						
9:00	Gim. Mantenimiento		Ciclismo Indoor	Gimnasia Suave		Gim. Mantenimiento		Ciclismo Indoor	Gimnasia Suave		Gim. Mantenimiento	
9:30	Circuit Training					GAP				Circuit Training		
10:30	Gim. Suave	Stretching	Bailes de Oro			Gim. Suave	Stretching	Bailes de Oro		Ciclismo Indoor	Bailes de Oro	Ciclismo Indoor
11:30	Tai Chi		Pilates			Tai Chi		Pilates		Tai Chi (11:00h)		
12:30			Ciclismo Indoor					Ciclismo Indoor				
14:00	Ciclismo Indoor					Ciclismo Indoor				Ciclismo Indoor		
15:30	Ciclismo Indoor					Ciclismo Indoor						
17:00	Stretching		Circuit Training			Stretching		Circuit Training		Stretching		
18:00	Pilates		Pilates			Pilates		Pilates				
18:00	Ciclismo Indoor		Ciclismo Indoor			Ciclismo Indoor		Ciclismo Indoor		Ciclismo Indoor		
18:15	Aerobic		Gim. Mantenimiento			Step		Gim. Mantenimiento		G Mantenimiento(18h)		
19:00	Ciclismo Indoor		Ciclismo Indoor			Ciclismo Indoor		Ciclismo Indoor		Ciclismo Indoor		
19:15	Gim. Mantenimiento		GAP		ABS(19:30H)		Aerobic		ABS (19:30 H)			
19:15	Pilates		Stretching			Pilates		Stretching				
20:00	Ciclismo Indoor		Ciclismo Indoor			Ciclismo Indoor		Ciclismo Indoor				
20:15	Tai Chi		Cardio Box			Tai Chi		Cardio Box				
20:15	Yoga		Bailes salón	Bailes latinos		Yoga		Bailes Salón	Bailes latinos			
21:00	Ciclismo Indoor					Ciclismo Indoor						
21:15	Tai Chi	Yoga	Bailes salón	Bailes latinos		Tai Chi	Yoga	Bailes salón	Bailes latinos			

NOTA: Para asistir a las actividades dirigidas, se deberán anotar 30 minutos antes en la Sala Fitness
La duración de las actividades será entre 45 y 60 minutos

PROGRAMA DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS																	
HORARIO	LUNES		MARTES			MIÉRCOLES		JUEVES			VIERNES						
7:15-8:00	AD		AD			AD		AD			AD						
8:00-8:45	AD		HB			AD		HB			AD						
8:45-9:30	AD	TE	AD	AD ROTAT	TE	AD	TE	AD	AD ROTAT	TE	AD	TE					
9:30-10:15	AD	FA	AD	FA	AD	FA	AD	FA	AD	FA	AD	FA					
10:15-11:00	AD	MA	AD	MA	AD	MA	AD	MA	AD	MA	AD	MA					
11:00-11:45	MA	BB	AD	MA	MA	BB	AD	MA	MA								
11:45-12:30	AD	EM	MA	TE	AD	EM	MA	TE	AD	EM	AD	EM					
12:30-13:15	AD		AD			AD		AD			AD						
13:15-14:00	AD		AD			AD		AD			AD						
14:00-14:45			AD					AD									
14:45-15:30	AD		AD	TE	AD	AD	TE	AD	TE	AD	AD						
15:30-16:15	AD		AD			AD		AD			AD						
16:15-17:00	N	AD	N	AD	BB	N	AD	N	AD	BB	NR	AD					
17:00-17:45	N	BB	N	BB	N	BB	N	BB	N	BB	NR						
17:45-18:30	N	BB	N	BB	N	BB	N	BB	N	BB	NR	BBR					
18:30-19:15	AD	N	AD	N	FA	AD	N	AD	N	FA	AD	NR					
19:15-20:00	AD	EM	AD	EM	AD	EM	AD	EM	AD	EM	AD	EM					
20:00-20:45	AD	FA	TE	AD	ANIM AC	AD ROTAT	TE	AD	FA	TE	AD	ANIM AC	AD ROTAT	TE	AD	AQR	TE
20:45-21:30	AD		AD			AD		AD			AD						
21:30-22:15	AD		AD			AD		AD			AD						

LEYENDA DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS:

ACTIVIDAD	COLOR	ACTIVIDAD	COLOR	ACTIVIDAD	COLOR
ADULTOS/AS	AD	HIDROBIKE	HB	NATACIÓN MAYORES	MA
NIÑOS	N	FITNESS ACUÁTICO	FA	A.A. BEBÉS	BB
EMBARAZADAS	EM	NATACIÓN TERAPEÚTICA	TE	AQUARRELAX	AQR
ADULTOS/AS CON TURNOS ROTATIVOS	AD ROT	ANIMACIÓN ACUÁTICA	ANIM AC	ACTIV ACUÁTICA RECREATIVA PARA NIÑOS-AS	NR
ACTIV ACUÁTICA RECREATIVA PARA BEBÉS	BBR				

PROGRAMA DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS																	
HORARIO	LUNES		MARTES			MIÉRCOLES		JUEVES			VIERNES						
7:15-8:00	AD		AD			AD		AD			AD						
8:00-8:45	AD		HB			AD		HB			AD						
8:45-9:30	AD	TE	AD	AD ROTAT	TE	AD	TE	AD	AD ROTAT	TE	AD	TE					
9:30-10:15	AD	FA	AD	FA	AD	FA	AD	FA	AD	FA	AD	FA					
10:15-11:00	AD	MA	AD	MA	AD	MA	AD	MA	AD	MA	AD	MA					
11:00-11:45	MA	BB	AD	MA	MA	BB	AD	MA	MA	MA	MA	MA					
11:45-12:30	AD	EM	MA	TE	AD	EM	MA	TE	AD	EM	AD	EM					
12:30-13:15	AD		AD			AD		AD			AD						
13:15-14:00	AD		AD			AD		AD			AD						
14:00-14:45	AD		AD			AD		AD			AD						
14:45-15:30	AD		AD	TE	AD	AD	TE	AD	TE	AD	AD	TE					
15:30-16:15	AD		AD			AD		AD			AD						
16:15-17:00	N	AD	N	AD	BB	N	AD	N	AD	BB	NR	AD					
17:00-17:45	N	BB	N	BB	N	BB	N	BB	N	BB	NR	BBR					
17:45-18:30	N	BB	N	BB	N	BB	N	BB	N	BB	NR	BBR					
18:30-19:15	AD	N	AD	N	FA	AD	N	AD	N	FA	AD	NR					
19:15-20:00	AD	EM	AD	EM	AD	EM	AD	EM	AD	EM	AD	EM					
20:00-20:45	AD	FA	TE	AD	ANIM AC	AD ROTAT	TE	AD	FA	TE	AD	ANIM AC	AD ROTAT	TE	AD	AQR	TE
20:45-21:30	AD		AD			AD		AD			AD		AD				
21:30-22:15	AD		AD			AD		AD			AD		AD				

LEYENDA DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS:

ACTIVIDAD	COLOR	ACTIVIDAD	COLOR	ACTIVIDAD	COLOR
ADULTOS/AS	AD	HIDROBIKE	HB	NATACIÓN MAYORES	MA
NIÑOS	N	FITNESS ACUÁTICO	FA	A.A. BEBÉS	BB
EMBARAZADAS	EM	NATACIÓN TERAPÉUTICA	TE	AQUARRELAX	AQR
ADULTOS/AS CON TURNOS ROTATIVOS	AD ROT	ANIMACIÓN ACUÁTICA	ANIM AC	ACTIV ACUÁTICA RECREATIVA PARA NIÑOS-AS	NR
ACTIV ACUÁTICA RECREATIVA PARA BEBÉS	BBR				

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS												COMPLEJO DEPORTIVO San Benito	
HORARIO	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		
7:00	Ciclismo Indoor				Ciclismo Indoor								
9:00	Gim. Mantenimiento	Ciclismo Indoor	Gimnasia Suave	Gim. Mantenimiento	Ciclismo Indoor	Gimnasia Suave	Gim. Mantenimiento						
9:30	Circuit Training				GAP				Circuit Training				
10:30	Gim. Suave	Stretching	Balles de Oro	Gim. Suave	Stretching	Balles de Oro	Ciclismo Indoor	Balles de Oro	Ciclismo Indoor				
11:30	Taichí		Pilates		Taichí		Pilates		Taichí (11:00h)				
12:30			Ciclismo Indoor				Ciclismo Indoor						
14:00	Ciclismo Indoor				Ciclismo Indoor				Ciclismo Indoor				
15:30	Ciclismo Indoor				Ciclismo Indoor								
17:00	Stretching		Circuit Training		Stretching		Circuit Training		Stretching				
18:00	Pilates		Pilates		Pilates		Pilates						
18:00	Ciclismo Indoor		Ciclismo Indoor		Ciclismo Indoor		Ciclismo Indoor		Ciclismo Indoor				
18:15	Aerobic		Gim. Mantenimiento		Step		Gim. Mantenimiento		G Mantenimiento(18h)				
19:00	Ciclismo Indoor		Ciclismo Indoor		Ciclismo Indoor		Ciclismo Indoor		Ciclismo Indoor				
19:15	Gim. Mantenimiento		GAP		ABS(19:30H)		Aerobic		ABS (19:30 H)				
19:15	Pilates		Stretching		Pilates		Stretching						
20:00	Ciclismo Indoor		Ciclismo Indoor		Ciclismo Indoor		Ciclismo Indoor						
20:15	Taichí		Cardio Box		Taichí		Cardio Box						
20:15	Yoga		Balles salón	Balles latinos	Yoga		Balles Salón	Balles latinos					
21:00	Ciclismo Indoor				Ciclismo Indoor								
21:15	Taichí	Yoga	Balles salón	Balles latinos	Taichí	Yoga	Balles salón	Balles latinos					

NOTA: Para asistir a las actividades dirigidas, se deberán anotar 30 minutos antes en la Sala Fitness
La duración de las actividades será entre 45 y 60 minutos