

		l	m	x	j	v	s	d
06:10 - 07:00	AADD 1		BODYPUMP™					
	SALA CYCLING	CYCLING						
06:15 - 07:00	AADD 2	HBX BOXING	TRX					
	AADD 1			HIIT	TABATA			
	ESPAI SYNRGY					SYNRGY®		
07:10 - 08:00	PISCINA INTERIOR					TECNICA NATACIÓN		
	AADD 1	BODYPUMP™				BODYPUMP™		
	SALA CYCLING		CYCLING	CYCLING	CYCLING			
07:15 - 08:00	AADD 2		HBX BOXING		TRX			
	PISCINA INTERIOR	AIGUAGYM	TECNICA NATACIÓN	AIGUAGYM	TECNICA NATACIÓN	AIGUAGYM		
	AADD 1			HIIT				
08:00 - 08:30	ESPAI SYNRGY	SYNRGY®						
	AADD 1				ABDOMINALES			
08:10 - 09:00	AADD 2					ESPAI ESTIRA		
	AADD 1		BODYPUMP™					
08:15 - 09:00	PISCINA INTERIOR	AIGUAGYM	TECNICA NATACIÓN	AIGUAGYM		AIGUAGYM		
	AADD 1	TABATA				TABATA		
	ESPAI SYNRGY			SYNRGY®				
08:30 - 09:00	AADD 1				LOWEBODY			
09:00 - 09:30	SALA DE FITNESS		GLUTEOS					
	AADD 1	ABDOMINALES		GLUTEOS	UPPERBODY	ABDOMINALES		
09:10 - 10:00	AADD 1		BODYBALANCE™				BODYPUMP™	
	SALA CYCLING						CYCLING	CYCLING
09:15 - 10:00	PISCINA INTERIOR	AIGUAGYM	AIGUAGYM	AIGUAGYM	AIGUAGYM	AIGUAGYM	AIGUAGYM	
09:30 - 10:00	AADD 1				LOWEBODY			
09:30 - 10:15	ESPAI SYNRGY						SYNRGY®	SYNRGY®
09:30 - 10:20	SALA DE FITNESS	MOBILITY						
	AADD 2	ESPALDA SANA	HBX BOXING	PILATES	YOGA	ESPALDA SANA		
	AADD 1	BODYPUMP™		T.B.C.		G.A.C.		
	SALA CYCLING			CYCLING				
10:00 - 10:30	SALA DE FITNESS		UPPERBODY					
	AADD 1				ABDOMINALES			
10:10 - 11:00	SALA CYCLING						CYCLING	CYCLING
	AADD 1		ZUMBA®				BODYPUMP™	
10:15 - 11:00	ESPAI SYNRGY					SYNRGY®		
10:30 - 11:15	PISCINA INTERIOR						CURSO NATACIÓN	
	ESPAI SYNRGY		SYNRGY®					
10:30 - 11:20	AADD 1	ESPAI ESTIRA		ESPAI SUAVE	HIPOPRESSIVOS*	BODYBALANCE™		
	AADD 2	FOAM ROLLER	PILATES	ESPAI ESTIRA				

11:00 - 11:30	AADD 1		GLUTEOS				
11:00 - 11:45	PISCINA INTERIOR		CURSILLO NATACIÓN				
11:15 - 12:00	ESPAI SYNRGY					SYNRGY®	
	PISCINA INTERIOR	AQUAMAMIS*		AQUAMAMIS*		CURSILLO NATACIÓN	
11:30 - 12:30	AADD 1		FLAMENCO*				
12:00 - 12:45	PISCINA INTERIOR					CURSILLO NATACIÓN	
13:30 - 14:00	AADD 1					GLUTEOS	
13:40 - 14:30	AADD 2	HBX BOXING					
	SALA CYCLING	CYCLING		CYCLING		CYCLING	
	AADD 1	T.B.C.	BODYPUMP™	HIOPRESSIVOS*	T.B.C.		
13:45 - 14:30	AADD 2				TABATA		
	PISCINA INTERIOR				TECNICA NATACIÓN		
	ESPAI SYNRGY		SYNRGY®				
14:00 - 14:45	AADD 2			HIIT			
14:00 - 14:50	AADD 1					ESPAI ESTIRA	
14:30 - 15:00	AADD 1		LOWERBODY				
14:30 - 15:20	AADD 2					HBX BOXING	
	AADD 1	T.B.C.			BODYPUMP™		
15:00 - 15:30	SALA DE FITNESS					GLUTEOS	
	AADD 1		ABDOMINALES				
15:10 - 16:00	AADD 2			HBX BOXING			
15:20 - 16:10	AADD 1	BODYPUMP™			T.B.C.	BODYPUMP™	
15:30 - 16:00	AADD 1		LOWERBODY				
	SALA DE FITNESS					ABDOMINALES	
15:30 - 16:20	AADD 2	HIOPRESSIVOS*					
16:00 - 16:30	AADD 2			ESPAI ESTIRA EXPRESS			
16:10 - 17:00	AADD 1		ZUMBA®				
16:15 - 16:45	AADD 1				ESPAI ESTIRA EXPRESS		
16:15 - 17:00	ESPAI SYNRGY					SYNRGY®	
16:30 - 17:00	AADD 1	GLUTEOS					
17:00 - 17:30	AADD 1		UPPERBODY				
17:10 - 18:00	AADD 1	BODYPUMP™		PILATES	BODYPUMP™	G.A.C.	
	AADD 2	G.A.C.			ESPALDA SANA		
17:15 - 18:00	ESPAI SYNRGY	SYNRGY®		SYNRGY®			
	AADD 1		TABATA				
17:30 - 18:00	AADD 1		LOWERBODY				
17:30 - 18:15	PISCINA INTERIOR	CURSILLO NATACIÓN	CURSILLO NATACIÓN	CURSILLO NATACIÓN	CURSILLO NATACIÓN	CURSILLO NATACIÓN	
18:00 - 18:30	AADD 2			GLUTEOS			
	SALA DE FITNESS					UPPERBODY	

18:10 - 19:00	AADD 2	BODYCOMBAT™	MOBILITY	HIOPRESSIVOS*	HBX BOXING	PILATES		
	SALA CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING			
	AADD 1	T.B.C.	BODYPUMP™	BODYPUMP™	G.A.C.	ZUMBA®		
18:15 - 19:00	ESPAI SYNRGY	SYNRGY®	SYNRGY®		SYNRGY®			
	PISCINA INTERIOR	CURSILLO NATACIÓN	CURSILLO NATACIÓN	CURSILLO NATACIÓN	CURSILLO NATACIÓN	CURSILLO NATACIÓN		
18:30 - 19:00	SALA DE FITNESS			ABDOMINALES		GLUTEOS		
19:00 - 19:45	PISCINA INTERIOR					CURSILLO NATACIÓN		AIGUAGYM
19:10 - 20:00	AADD 2	ESPAI ESTIRA	HBX BOXING			PILATES		
	SALA CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING			
	AADD 1	BODYPUMP™		BODYCOMBAT™	BODYCOMBAT™	BODYBALANCE™		
19:15 - 20:00	ESPAI SYNRGY	SYNRGY®	SYNRGY®	SYNRGY®	SYNRGY®	SYNRGY®		
	AADD 1		TABATA					
	PISCINA INTERIOR	AIGUAGYM	TECNICA NATACIÓN	AIGUAGYM	AIGUAGYM			
	AADD 2			HIIT				
20:00 - 20:30	AADD 2			GLUTEOS				
	AADD 1		ABDOMINALES					
20:00 - 20:45	PISCINA INTERIOR	CURSILLO NATACIÓN	CURSILLO NATACIÓN	CURSILLO NATACIÓN	CURSILLO NATACIÓN	CURSILLO NATACIÓN		
20:10 - 21:00	AADD 2	HBX BOXING	YOGA					
	AADD 1	G.A.C.		ZUMBA®	BODYPUMP™			
20:15 - 21:00	ESPAI SYNRGY		SYNRGY®					
20:30 - 21:00	AADD 2			ABDOMINALES				
	AADD 1		GLUTEOS					
20:30 - 21:30	AADD 2				DEFENSA PERSONAL			
	SALA GREG	DEFENSA PERSONAL						