

# HORARIO

## ACTIVIDADES DIRIGIDAS

	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO	
	SALA ACTIVIDADES DIRIGIDAS	SALA CICLO INDOOR	SALA ACTIVIDADES DIRIGIDAS	SALA CICLO INDOOR	SALA ACTIVIDADES DIRIGIDAS	SALA CICLO INDOOR	SALA ACTIVIDADES DIRIGIDAS	SALA CICLO INDOOR	SALA ACTIVIDADES DIRIGIDAS	SALA CICLO INDOOR	SALA ACTIVIDADES DIRIGIDAS	SALA CICLO INDOOR	SALA ACTIVIDADES DIRIGIDAS	SALA CICLO INDOOR
09:30-10:00	POWER PILATES Cristina	CICLO DIRIGIDO Jorge	TOTAL TRAINING Cristina	CICLO DIRIGIDO José Luis	COREO-FIT Cristina	CICLO DIRIGIDO Jorge	TOTAL TRAINING Cristina	CICLO DIRIGIDO José Luis		CICLO DIRIGIDO Jorge				
10:00-10:30														
10:30-11:00	HIIT Willy	CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL	HIIT Willy	CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL	POWER PILATES Cristina	CICLO VIRTUAL				
11:00-11:30														
11:30-12:00	POWER PILATES Jorge	CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL	POWER PILATES Jorge	CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL	12:00-12:30	CICLO DIRIGIDO ANA		CICLO VIRTUAL
12:00-12:30														
14:15-15:15		CICLO DIRIGIDO Ana	POWER PILATES Cristina	CICLO VIRTUAL		CICLO DIRIGIDO Ana	POWER PILATES Cristina	CICLO VIRTUAL		CICLO DIRIGIDO Ana				
19:00-19:30	CARDIO-FIT Cristina	CICLO VIRTUAL	YOGA Gabriela	CICLO VIRTUAL	TOTAL TRAINING Cristina	CICLO VIRTUAL	BOOTCAMP Cristobal	CICLO VIRTUAL	POWER PILATES Cristina	CICLO VIRTUAL				
19:30-20:00														
20:00-20:30	BOOTCAMP Cristobal	CICLO DIRIGIDO ANA	HIIT-TRAINING Ana	CICLO DIRIGIDO José Luis	BODY FLOW Cristina	CICLO DIRIGIDO ANA	ZUMBA Patricia	CICLO DIRIGIDO José Luis		CICLO VIRTUAL				
20:30-21:00														

INTENSIDADES DE LAS ACTIVIDADES DIRIGIDAS (intensidad moderada \*, máxima intensidad \*\*\*\*\*)

<u>Actividad</u>	<u>Intensidad</u>	<u>Actividad</u>	<u>Intensidad</u>	<u>Actividad</u>	<u>Intensidad</u>	<u>Actividad</u>	<u>Intensidad</u>
Power Pilates	**	Coreo-Fit	***	Cardio-Fit	****	Ciclo Dirigido	*****
Body Flow	**	Ciclo Virtual	****	Total Training	****	Hiit	*****
Yoga	**					Hiit Training	*****
						Bootcamp	*****