

Busca lo que te gusta,
encontrarás lo que quieres...

Programa Mayo 2012

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
7:30	30 MIN. TRAINING	CICLISMO INDOOR	30 MIN. CARDIO	CICLISMO INDOOR	SPIN-WELL	
8:00	CICLISMO INDOOR	30 MIN. ACTIVATE	CICLISMO INDOOR	30 MIN. 1		
8:45	TONIFICACIÓN	QUEME	G.A.P.	CIRCUIT TRAINING	AERO - BALL	
		CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR		
9:00	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	
	TAI CHI - CHI KUNG	TAI CHI	TAI CHI - CHI KUNG	TAI CHI	TAI CHI	
9:45		A.B.S.		TONIFICACIÓN		
10:00	BODY POWER		BAILES DE SALÓN		BAILES DE SALÓN	CICLISMO INDOOR
10:30		CARDIO - TONO		B.A.P.		
11:00	CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR			
11:15	TONIFICACIÓN		CIRCUIT-TRAINING		G.A.P.	TONIFICACIÓN
11:30		PILATES BÁSICO		PILATES BÁSICO		
12:15	ESPALDA SANA		30 MIN. STRETCHING 1			
14:15	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	
15:30	CICLISMO INDOOR	TONIFICACIÓN	CICLISMO INDOOR	G.A.P.	CICLISMO INDOOR	
	PILATES BÁSICO		PILATES BÁSICO	NORDIC FITNESS	CICLISMO INDOOR	
18:00	CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR	PILATES EN MARCHA		
18:15		CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR		
19:00	KICK-POWER		FIT-BOXE		30 MIN. EJERC. PILATES 1	
	CICLISMO	TONIFICACIÓN	CICLISMO	TONIFICACIÓN		
	BAILES DE SALÓN		BAILES DE SALÓN			
19:30	AQUAGYM	TAI CHI	AQUAGYM	TAI CHI	AQUAGYM	
19:45		CICLISMO INDOOR				
20:00	CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR			
	STEP	BODY POWER	STEP	BODY POWER		
	FÚTBOL SALA AD.					
20:15		AQUAGYM		AQUAGYM	30 MIN. 2	
20:30		CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR	AQUASTRETCHING	
21:00	B.A.P.	G.A.P.	QUEME	TBC		
	CICLISMO		CICLISMO INDOOR			

