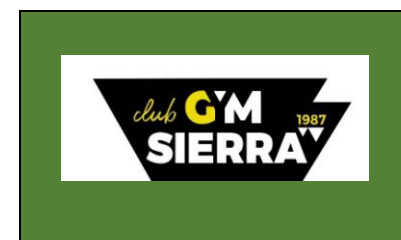


## HORARIO GENERAL DE CLASES 2.021

ORDEN JUNTA ANDALUCÍA 15/01/2021

HORARIOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
08:10 - 09:00	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL		
09:30 - 10:20	PILATES	DUMBELLS	ABDOMEN Y ESTIRAMIENTOS	FULL BODY	FUNCIONAL TRAINING	SPINNING VIRTUAL 10:00 y 11:00	SPINNING VIRTUAL 10:00 y 11:00
09:30 - 10:20	SPINNING		SPINNING		SPINNING		
10:35 - 11:25	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	TONIFICACIÓN (10:00 H)	TONIFICACIÓN
10:30 - 11:20	AQUA GYM	AQUA GYM	AQUA GYM	AQUA GYM	AQUA GYM	TONIFICACIÓN (11:00 H)	
10:30 - 11:20	TONIFICACIÓN	ABDOMEN Y ESTIRAMIENTOS	AEROBIC / STEP	ESCUELA DE ESPALDA	YOGUILATES SUELO PÉLVICO		
12:00 - 12:50						SPINNING (12:00 h)	SPINNING (12:00 h)
14:30 - 15:20	SPINNING	FUNCIONAL TRAINING	SPINNING	FUNCIONAL TRAINING	SPINNING VIRTUAL		
16:00 - 16:50	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL		
16:00 - 16:45	G.A.P.	DUNBELLS	TONIFICACION	MIX PILATES TRX	YOGILATES	<b>ENTRE AMIGOS</b>	
17:00 - 17:45	PILATES	G.A.P.	STEP	DUNBELLS	FUNCIONAL TRAINING		
17:00 - 17:45	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		
17:00 - 17:45	YOGA	YOGA		YOGA			
17:00 - 17:45	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL				



NIVEL DE CLASES	
INTENSIDAD NORMAL	
INTENSIDAD MEDIA	
INTENSIDAD ALTA	

USO DE PISCINA

NORMAS EN CLASES COLECTIVAS
LLEGUE ANTES DEL COMIENZO
CONSULTE CUALQUIER DUDA
UTILICE SIEMPRE TOALLA

A QUE CLASE DEBO ENTRAR
SI NO CONOCE SU CONDICIÓN FÍSICA
CONSULTE A LOS TÉCNICOS
ELLOS LE INFORMARÁN