

HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS 2012



VIERNES 3 DE FEBRERO

14:15	S-1 45'	CICLO Fiera	♥	18:00	S-2 55'	BODYSTEP Paula	♥	19:00	S-2 55'	BODYPUMP Paula	♣	20:00	S-1 45'	CICLO Antonio	♥
-------	------------	-----------------------	---	-------	------------	--------------------------	---	-------	------------	--------------------------	---	-------	------------	-------------------------	---

SEMANA DEL 6 AL 12 DE FEBRERO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES												
9:30	S-2 50'	STEP Arancha	♥	9:30	S-2 50'	TBC Arancha	♥♣	9:30	S-2 55'	BODYPUMP Paula	♣	9:30	S-2 55'	BODYSTEP & TONO Paula	♥♣	MAÑANA				
10:30	S-2 55'	BODYPUMP Arancha	♣	10:30	S-1 45'	CICLO Arancha	♥	10:30	T-2 50'	PILATES Inma	☯	10:30	S-1 45'	CICLO Vanesa	♥		10:30	T-2 55'	BODYBALANCE Paūla	☯
				10:30	S-2 55'	MANTENIMIENTO Inma	♥♣					10:30	T-2 55'	MANTENIMIENTO Diego	♥♣					
14:15	S-1 45'	CICLO Antonio	♥	14:15	S-2 55'	BODYPUMP Inma	♣	14:15	S-1 45'	CICLO Antonio	♥	14:15	T-2 50'	POWERBOXE Paula	♥	14:15	S-2 55'	BODYPUMP Diego	♣	MEDIODÍA
								14:15	S-2 45'	CARDIOJUMP Inma	♥									
17:30	S-2 50'	TBC Inma	♥♣					17:30	S-2 55'	CIRCUITJUMP Arancha	♥♣									
18:30	T-2 50'	POWERBOXE Paula	♥	18:00	S-2 55'	BODYPUMP Vanesa	♣	18:00	S-2 50'	TBC Arancha	♥♣	18:00	S-2 55'	BODYSTEP Arancha	♥					TARDE / NOCHE
19:00	S-1 45'	CICLO Antonio	♥	19:00	S-1 45'	CICLO Dani	♥	19:00	S-1 45'	CICLO Paula	♥	19:00	S-1 45'	CICLO Antonio	♥	19:00	S-2 55'	BODYPUMP Arancha	♣	
				19:00	S-2 50'	STEP M ^{ra} Angeles	♥	19:15	S-2 55'	BODYPUMP Arancha	♣	19:00	S-2 50'	AEROBIC M ^{ra} Angeles	♥					
19:30	S-2 45'	CARDIOJUMP Paula	♥	19:15	T-2 55'	BODYBALANCE Vanesa	☯					19:15	T-2 50'	PILATES Inma	☯					
20:00	S-1 45'	CICLO Vanesa	♥	20:15	S-2 45'	GAP M ^{ra} Angeles	♣	20:00	S-1 45'	CICLO Fiera	♥	20:15	S-2 55'	BODYPUMP Arancha	♣	20:00	S-1 45'	CICLO Dani	♥	
				20:30	T-2 50'	POWERBOXE Dani	♥	20:15	S-2 55'	BODYSTEP Vanesa	♥	20:30	T-2 50'	POWERBOXE Inma	♥					
20:30	S-2 55'	BODYPUMP Paula	♣	20:30	S-1 45'	CICLO Fiera	♥	20:30	T-2 55'	BODYBALANCE Paula	☯	20:30	S-1 45'	CICLO Fiera	♥					
21:00	S-1 45'	CICLO Vanesa	♥					21:00	S-1 45'	CICLO Jose Manuel	♥									

EL HORARIO Y LOS INSTRUCTORES PODRÁN SER MODIFICADOS POR LA DIRECCIÓN

♥	Actividad Cardiovascular de ciclo indoor	♣	Actividad de Tonificación y definición muscular	S-1	SALA 1	SALAS
♥	Actividad Cardiovascular coreografiadas	♥♣	Actividad Mixta Cardiovascular y tonificación	S-2	SALA 2	
♥	Actividad Cardiovascular de fitness de combate	♥♣	Actividad Mixta de mantenimiento físico	T-1	TATAMI 1	
☯	Actividades cuerpo-mente y reeducación postural			T-2	TATAMI 2	

ACTIVIDAD	PERDIDA DE PESO	TONIFICACION	REDUCCION DE ESTRÉS	FUERZA ABDOMINAL	FLEXIBILIDAD
ABS	-	••	•	•••	-
Aerobic	•••	•	•	-	-
Body Balance	-	••	•••	••	•••
Body Pump	••	•••	•	••	-
Body Step	•••	••	•	••	-
CardioJump	•••	••	••	•	-
Ciclo	•••	•	••	-	-
Circuit Jump	••	•••	••	••	-
GAP	•	••	-	••	-
Pilates	-	••	•••	•••	••
Power boxe	•••	•	••	•	-
Step	•••	•	•	-	-
TBC	••	•••	••	••	-

ENVÍANOS TUS SUGERENCIAS A: sugerencias@ksportalmeria.com