

## PANEL CLASES COLECTIVAS 2016-17

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
9:15	PILATES*	CICLO*** (45')	PILATES*	CICLO*** (45')	ZUMBA POWER*
10:15	CORE EXPRESS*(20')	ARKE EXPRESS*(20')	CORE EXPRESS*(20')	ARKE EXPRESS*(20')	PILATES*
13:15		AQUAFITNESS (45')		AQUAFITNESS (45')	
14:30		TOTAL TRAINING***		TOTAL TRAINING***	
		AQUAFITNESS (45')		AQUAFITNESS (45')	
15:15	HIIT***		HIIT***		HIIT***
15:45	PILATES*	CARDIO-TONIC**	PILATES*	GAP** (45')	PILATES*
17:15	GAP** (45')	PILATES*	ESTIRAMIENTOS* (45')	PILATES*	
19:15	CICLO*** (45')	TONIFICACIÓN** (45')	CICLO*** (45')	TONIFICACIÓN** (45')	CORE EXPRESS*(20')
	AQUAFITNESS (45')		AQUAFITNESS (45')		AQUAFITNESS (45')
19:45		AQUAFITNESS (45')		AQUAFITNESS (45')	
20:00		CICLO*** (45')		CICLO*** (45')	ARKE EXPRESS*(20')
20:10	PILATES*		PILATES*		

INTENSIDAD DEL EJERCICIO \*BAJA-MEDIA \*\*MEDIA-ALTA \*\*\*ALTA

La dirección se reserva el derecho a modificar este horario

Cada clase tiene una capacidad máxima de alumnos por lo que el centro se reserva el derecho a incluir listas de reserva de plaza si fuese necesario.

## CROSSHIIT 2016-17 (LISTA)

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
18:00	CROSSHIIT	CROSSHIIT	CROSSHIIT	CROSSHIIT	CROSSHIIT
19:00	CROSSHIIT	CROSSHIIT	CROSSHIIT	CROSSHIIT	CROSSHIIT
20:00	CROSSHIIT	CROSSHIIT	CROSSHIIT	CROSSHIIT	CROSSHIIT
21:00	CROSSHIIT	CROSSHIIT	CROSSHIIT	CROSSHIIT	CROSSHIIT

La dirección se reserva el derecho a modificar este horario

Las clases de crosshiit se regulan bajo lista. Para poder asistir hay que apuntarse en recepción.

Los usuarios inscritos tienen derecho a venir de lunes a viernes dentro del horario elegido.