

## ACTIVIDADES ABONADOS OCTUBRE - DICIEMBRE 2012

DIA	ESPACIO	8	15	30	45	9	15	30	45	10	15	30	45	11	15	30	45	12	15	30	45	13	15	30	45	15	15	30	45	17	15	30	45	18	15	30	45	19	15	30	45	20	15	30	45	21	15	30	45	22	15	30	45	ESPACIO	DIA
LUNES	Sala 1													WORK UP Ana Belén				ABD/EST Pepe								ABD/EST Ricardo				tonificación GAP Ana Belén	cuerpo-mente PILATES Esther	tonificación JUST PUMP Ricardo	tonificación ABD / EST Ana Belén	tonificación BOSSU Ana Belén					Sala 1	LUNES															
	Sala 2																																										Sala 2												
	Ciclo			cardiovascular CICLO INDOOR Pepe				cardiovascular CICLO INDOOR Ana Belén																				tonificación STRETCHING Ana Belén		cardiovascular CICLO INDOOR Ana Belén		cardiovascular CICLO INDOOR Ricardo						Ciclo																	
	Piscina									acuática AQUAEROBIC Paco																								acuática AQUAGYM Olga								Piscina													
MARTES	Sala 1																													cardiovascular JUST PUMP Ana Belén	tonificación BOSSU Ana Belén	tonificación ABD/EST Ana Belén	tonificación BODY TONIC Ricardo	tonificación GAP Pepe					Sala 1																
	Sala 2					cuerpo-mente PILATES Moises								cuerpo-mente YOGA Maria																		cuerpo-mente YOGA Maria						Sala 2																	
	Ciclo					cardiovascular CICLO INDOOR Esther																						cardiovascular CICLO INDOOR Ricardo		cardiovascular CICLO INDOOR Pepe						Ciclo																			
	Piscina									acuática AQUAGYM Moises																				acuática AQUAGYM Lucía	acuática AQUAGYM Olga							Piscina																	
MIÉRCOLES	Sala 1																									tonificación GAP Ricardo		tonificación AEROZUMBA Esther	cuerpo-mente PILATES Esther	tonificación GAP Ricardo	tonificación BOSSU Esther	tonificación ABD / EST Ana Belén					Sala 1																		
	Sala 2																																				Sala 2																		
	Ciclo					cardiovascular CICLO INDOOR Pepe																						tonificación STRETCHING Ana Belén		cardiovascular CICLO INDOOR Ricardo		cardiovascular CICLO INDOOR Ricardo					Ciclo																		
	Piscina									acuática AQUAEROBIC Paco																						acuática AQUAGYM Olga						Piscina																	
JUEVES	Sala 1																													tonificación BODY TONIC Ana Belén	tonificación ABD / EST Ana Belén	tonificación JUST PUMP Ana Belén	tonificación FITBALL Ricardo	tonificación AEROZUMBA Pepe					Sala 1																
	Sala 2					cuerpo-mente PILATES Moises								cuerpo-mente YOGA Maria																		cuerpo-mente YOGA Maria						Sala 2																	
	Ciclo					cardiovascular CICLO INDOOR Esther																						cardiovascular CICLO INDOOR Ricardo		cardiovascular CICLO INDOOR Pepe						Ciclo																			
	Piscina									acuática AQUAGYM Moises																				acuática AQUAGYM Lucía	acuática AQUAGYM Olga							Piscina																	
VIERNES	Sala 1													tonificación ABD/EST Ana Belén				tonificación CARDIO BOX Pepe												tonificación ABD / EST Ricardo		cuerpo-mente PILATES Esther					Sala 1																		
	Sala 2																																			Sala 2																			
	Ciclo					cardiovascular CICLO INDOOR Pepe		cardiovascular CICLO INDOOR Ana Belén																						cardiovascular CICLO INDOOR Ricardo							Ciclo																		
	Piscina									acuática AQUAEROBIC Paco																											Piscina																		
SÁBADO	Sala 1																																			Sala 1																			
	Sala 2																																			Sala 2																			
	Ciclo																																			Ciclo																			
	Piscina																																			Piscina																			



Nivel Esfuerzo:   
 ▼ Bajo-Medio  
 ▼▼ Medio-Alto

Tipo Actividad:

cuerpo - mente  
 tonificación

cardiovascular  
 baile

acuática

