

SALAS	HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
SALA ARRATE	10:00-11:00	CICLO	ZUMBA	T.B.C	STRONG	CICLO
	11:00-12:00	NEW VIDA	G.A.P	NEW VIDA	OREKA FIT	ZUMBA
	14:30-15:30				CICLO	
	15:30-16:30	ESPALDA SANA		ESPALDA SANA		
	17:30-18:30		CICLO	CORE + STRECH	T.B.C	OREKA FIT
	18:30-19:30	CICLO	STRONG	T.B.C	G.A.P	ZUMBA
	19:30-20:30	OREKA FIT	ZUMBA	CICLO		
	SALA FITNESS	9:30-10:30	S.F.P		S.F.P	
14:30-15:30		S.F.P		S.F.P		S.F.P
15:30-16:30		CIRCUIT	S.F.P	CIRCUIT	S.F.P	CIRCUIT
16:30- 17:30						S.F.P
19:30-20:30		S.F.P	S.F.P			
20:30-21:00				S.F.P	S.F.P	
SALA 1		10:00-11:00				HIPOPRESIVOS I (1 día)
	11:00-12:00				HIPOPRESIVOSII (1 día)	
	17:00-18:00	HIPOPRESIVOS I (1 día)	DANCING KIDS(1día 8-13años)		DANCING KIDS(1día 5-7años)	
	18:00-19:00	HIPOPRESIVOSII (1 día)	DANCING KIDS(1día 5-7años)		DANCING KIDS(1día 8-13años)	
	19:00-20:30		YOGA		YOGA	
SALA 2	14:30-15:30		K. FIT			
	17:30-18:30	K. FIT				
	18:30-19:30		PILATES I			
	19:30-20:30		PILATES II		K. FIT	
SALA 3	9:30-10:30		TAI CHI (3ª edad)		TAI CHI (3ª edad)	
	17:00-18:00	CAPOEIRA NIÑ@S (5-8años)	JIU JITSU I		JIU JITSU I	
	18:00-19:00	CAPOEIRA NIÑ@S(9-14años)	JIU JITSU II		JIU JITSU II	
	19:00-20:30	TAI CHI (Adultos)		TAI CHI (Adultos)		
PISCINA	11:00-12:00			AQUA ZUMBA 45'		AQUA GYM
	19:45- 20:30				AQUA ZUMBA 45'	

	ACTIVIDAD SOCIO ARRATE	ACTIVIDAD ESPECIALIZADA	CURSO TEMPORADA
T.B.C	TOTAL BODY CONDITION		
G.A.P	GLUTEO ABDOMINAL PIERNA		
S.F.P	SEGUIMIETO FITNESS PERSONALIZADO		

* ESTE HORARIO ESTÁ SUJETO A MODIFICACIONES