



CLASES Y HORARIOS DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS 2012

LUNES

HORAS	SALA1	SALA2	SALA 3	CICLO	INDOOR	PISCINA	FITNESS
7:00-7:30							
7:30-8:00							
8:00-8:30							Abdominales
8:30-9:00							
9:00-9:30							
9:30-10:00							Fitway
10:00-10:30			Pilates Strech	Ciclo Indoor			
10:30-11:00							
11:00-11:30							TRX
11:30-12:00					Indoor Walking	Aquagym	
12:00-12:30							
12:30-13:00							
13:00-13:30							
13:30-14:00							Abdominales
14:00-14:30							
14:30-15:00				Ciclo Indoor			
15:00-15:30							
15:30-16:00		Body Pump					
16:00-16:30							
16:30-17:00							
17:00-17:30							Abdominales
17:30-18:00				Ciclo Indoor		Natacion	
18:00-18:30							
18:30-19:00					Indoor Walking		Abdominales
19:00-19:30							
19:30-20:00		Zumba		Ciclo Indoor		Aquagym	TRX
20:00-20:30			Yoga	Ciclo Indoor			
20:30-21:00							
21:00-21:30	Body Combat						Stretching
21:30-22:00							
22:00-22:30							
22:30-23:00							

MARTES

HORAS	SALA1	SALA2	SALA 3	CICLO	INDOOR	PISCINA	FITNESS
7:00-7:30							
7:30-8:00				Ciclo Indoor			
8:00-8:30							
8:30-9:00							
9:00-9:30							Abdominales
9:30-10:00							
10:00-10:30	Zumba	Body Pump				Aquagym	
10:30-11:00							Stretching
11:00-11:30							
11:30-12:00		Step Dance					
12:00-12:30							
12:30-13:00							
13:00-13:30							
13:30-14:00							TRX
14:00-14:30							
14:30-15:00		Body Pump					
15:00-15:30							
15:30-16:00				Ciclo Indoor	Indoor Walking		
16:00-16:30							
16:30-17:00							Abdominales
17:00-17:30							
17:30-18:00		Body Combat				Natacion	
18:00-18:30							
18:30-19:00	GAP		Pilates Strech				TRX
19:00-19:30							
19:30-20:00			Pilates Strech	Ciclo Indoor			Abdominales
20:00-20:30							
20:30-21:00		Step Dance		Ciclo Indoor		Aquagym	
21:00-21:30							Stretching
21:30-22:00							
22:00-22:30							
22:30-23:00							

MIÉRCOLES

HORAS	SALA1	SALA2	SALA 3	CICLO	INDOOR	PISCINA	FITNESS
7:00-7:30							
7:30-8:00							
8:00-8:30							Abdominales
8:30-9:00							
9:00-9:30							
9:30-10:00							Fitway
10:00-10:30			Pilates Strech		Indoor Walking		
10:30-11:00							
11:00-11:30							TRX
11:30-12:00							
12:00-12:30		GAP				Aquagym	
12:30-13:00							
13:00-13:30							
13:30-14:00							Abdominales
14:00-14:30							
14:30-15:00				Ciclo Indoor			
15:00-15:30							
15:30-16:00		GAP	Yoga				
16:00-16:30							
16:30-17:00							Abdominales
17:00-17:30							
17:30-18:00				Ciclo Indoor		Natacion	
18:00-18:30							
18:30-19:00		Body Combat					Abdominales
19:00-19:30							
19:30-20:00	Zumba				Indoor Walking	Aquagym	TRX
20:00-20:30							
20:30-21:00		Body Pump	Yoga	Ciclo Indoor			
21:00-21:30							Stretching
21:30-22:00							
22:00-22:30							
22:30-23:00							

JUEVES

HORAS	SALA 1	SALA 2	SALA 3	CICLO	INDOOR	PISCINA	FITNESS
7:00-7:30							
7:30-8:00					Indoor Walking		
8:00-8:30							
8:30-9:00							
9:00-9:30							Abdominales
9:30-10:00		Body Combat				Aquagym	
10:00-10:30							
10:30-11:00							Stretching
11:00-11:30			Pilates Strech				
11:30-12:00							
12:00-12:30							
12:30-13:00							
13:00-13:30							
13:30-14:00							TRX
14:00-14:30		Body Pump					
14:30-15:00							
15:00-15:30				Ciclo Indoor			
15:30-16:00							
16:00-16:30							Abdominales
16:30-17:00		Body Pump					
17:00-17:30							
17:30-18:00						Escuela Natación	
18:00-18:30							
18:30-19:00			Pilates Strech	Ciclo Indoor			TRX
19:00-19:30			Pilates Strech	Ciclo Indoor			
19:30-20:00							Abdominales
20:00-20:30							
20:30-21:00		Step Dance				Aquagym	
21:00-21:30					Indoor Walking		
21:30-22:00							Stretching
22:00-22:30							
22:30-23:00							

VIERNES

HORAS	SALA 1	SALA 2	SALA 3	CICLO	INDOOR	PISCINA	FITNESS
7:00-7:30							
7:30-8:00							
8:00-8:30							Abdominales
8:30-9:00							
9:00-9:30							
9:30-10:00							Fitway
10:00-10:30	Zumba			Ciclo Indoor			
10:30-11:00							
11:00-11:30							TRX
11:30-12:00		Body Pump					
12:00-12:30							
12:30-13:00							
13:00-13:30							
13:30-14:00							
14:00-14:30				Ciclo Indoor			Stretching
14:30-15:00			Pilates Strech		Indoor Walking		
15:00-15:30							
15:30-16:00		Step Dance					
16:00-16:30							
16:30-17:00							Abdominales
17:00-17:30							
17:30-18:00					Ciclo Indoor		Escuela Natación
18:00-18:30							
18:30-19:00		Body Pump					Abdominales
19:00-19:30							
19:30-20:00		Body Combat		Ciclo Indoor		Aquagym	TRX
20:00-20:30							
20:30-21:00					Indoor Walking		
21:00-21:30							
21:30-22:00							Stretching
22:00-22:30							
22:30-23:00							

SÁBADO

HORAS	SALA 1	SALA 2	SALA 3	CICLO	INDOOR	PISCINA	FITNESS
9:00-9:30							
9:30-10:00							
10:00-10:30							
10:30-11:00				Ciclo Indoor			
11:00-11:30							
11:30-12:00							
12:00-12:30							Abdominales
12:30-13:00							
13:00-13:30							
13:30-14:00							
14:00-14:30							
14:30-15:00							
15:00-15:30							
15:30-16:00							
16:00-16:30							
16:30-17:00							
17:00-17:30							Abdominales
17:30-18:00							
18:00-18:30							
18:30-19:00							
19:00-19:30							
19:30-20:00							

DOMINGO

HORAS	SALA 1	SALA 2	SALA 3	CICLO	INDOOR	PISCINA	FITNESS
9:00-9:30							
9:30-10:00							
10:00-10:30							
10:30-11:00							
11:00-11:30							
11:30-12:00							
12:00-12:30							Abdominales
12:30-13:00							
13:00-13:30							
13:30-14:00							
14:00-14:30							
14:30-15:00							
15:00-15:30							
15:30-16:00							
16:00-16:30							
16:30-17:00							
17:00-17:30							Abdominales
17:30-18:00							
18:00-18:30							
18:30-19:00							
19:00-19:30							
19:30-20:00							

Actividades de Cardio
 Actividades en el Agua

Actividades Cuerpo-Mente
 Actividades de Tonificación

Impala SportClub se reserva el derecho de modificar las actividades y horarios para la mejora de sus servicios