

<b>PISCINA</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>	<b>SÁBADO</b>
09:00 - 09:50	<b>NATACION</b>		<b>NATACIÓN</b>		<b>NATACIÓN</b>	
10:15 - 11:00	<b>Aqua-GYM</b>	<b>Aqua-GYM</b>		<b>Aqua-GYM</b>		
14:15 - 15:00	<b>Aqua-GYM</b>	<b>NATACIÓN</b>	<b>Aqua-GYM</b>	<b>NATACIÓN</b>	<b>Aqua-GYM</b>	
19:30 - 20:15		<b>Aqua-GYM</b>		<b>Aqua-GYM</b>		
19:30 - 20:30			<b>NATACIÓN</b>			

AADD	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:15 - 08:00		ARS-PUMP		ARS-PUMP			
08:00 - 08:15		Abdominales		Abdominales			
08:15 - 09:00	TOTAL GYM	PILATES	G.A.C	PILATES	TOTAL GYM		
09:10 - 09:25	Abdominales	09:00-10:15 YOGA	Abdominales		Abdominales		
10:15 - 11:15	10:30-11:30 RP	PILATES	10:30-11:30 RP	PILATES	10:30-11:30 TONO		
11:00 - 11:50						MANTENIMIENTO	
11:15 - 11:35		Estiramientos		Estiramientos			
13:15 - 14:00	TONO	TONO	13:15-14:00 G.A.C	G.A.C	13:45-14:15 Estiramientos		13:00-13:50 STRECH
14:00 - 14:30	14:15-14:30 Abdominales	Circuit Expres	14:15-14:30 Abdominales	PILATES	14:15-14:30 Abdominales		
14:30 - 15:00	CARDI FIT	14:30-15:30 BOXING	14:30-15:15 ARS-PUMP	CARDI FIT	14:30-15:15 ARS-PUMP		
18:30 - 19:45		18:45-19:30 YOGA Dinamico					
19:00 - 19:30	Estiramientos	19:30-20:15 Circuit Expres	19:00-19:50 Training Fit		19:30-20:00 STRECH		
19:30 - 19:45	Abdominales	Abdominales					
20:00 - 21:15	YOGA		20:00-21:00 BOXING	YOGA			
20:15 - 21:00		ARS-PUMP		20:00-21:00 BOXING S.Pilates			

<b>CYCLING</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>	<b>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>
07:15 - 08:00	ARS-CYCLING		ARS-CYCLING		ARS-CYCLING		
12:00 - 13:00						ARS CYCLING	ARS CYCLING
13:30 - 14:15	ARS-CYCLING		ARS-CYCLING				
14:00 - 15:15		PLUS ARS-CYCLING		PLUS ARS-CYCLING			
14:30 - 15:15	ARS-CYCLING		ARS-CYCLING		ARS-CYCLING		
19:00 - 19:50	ARS-CYCLING		ARS-CYCLING		ARS-CYCLING		
20:00 - 20:50		ARS-CYCLING					
20:15 - 21:00	ARS-CYCLING		ARS-CYCLING	ARS-CYCLING			