

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:15	S3 45' CICLO INDOOR   LEANDRO	S3 VIRTUAL CICLO INDOOR   C.VIRTUAL	S3 45' CICLO INDOOR   LEANDRO	S3 VIRTUAL CICLO INDOOR   C.VIRTUAL	S3 45' CICLO INDOOR   ISMAEL		
07:15		PS TRIATLON ANDREU		PS TRIATLON ANDREU			
08:00		S8 TRX 30' EMILIO		S8 TRX 30' EMILIO			
09:00	S2 GIMNASIA ACTIVA   SONIA	S1 GIMNASIA ACTIVA   SONIA		S2 GIMNASIA ACTIVA   SONIA			
09:00	S5 PILATES MATWORK   ELENA	S5 PILATES MATWORK   ELENA	S5 ESPALDA ESCUELA   SONIA	S5 PILATES MATWORK   ELENA	S5 PILATES MATWORK   ELENA		
09:30	S1 LATINO LEANDRO	S2 FUNCTIONAL TRAINING   SILVIA	S2 TOTAL TRAINING   EMILIO	BOX FUNCTIONAL TRAINING (30min)   EMILIO	S2 TOTAL TRAINING   ISMAEL		
09:30	PS RUNNING AGUA   DANI D.	SA GOSHING DO FERNANDO	PS CIRCUIT AGUA   CARLOS P.		PS RUNNING AGUA   DANI D.		
09:30	S6 REFORMER PILATES (BONOS) SILVIA		S1 DANCE IT SILVIA	S1 STEP SILVIA	S6 REFORMER PILATES (BONOS) SILVIA		
09:30	S3 CICLO INDOOR   C.VIRTUAL						
10:00		S6 REFORMER PILATES (BONOS) TERE		S6 REFORMER PILATES (BONOS) TERE	S4 YOGA HATHA (1h15m) GISELLE	S4 YOGA HATHA (1h15m) GISELLE	
10:15			S5 ESPALDA ESCUELA   SONIA				
10:30	S2 PUMP BODY   PABLO		S2 PUMP BODY   PABLO	S2 COMBAT BODY   LEANDRO	S6 REFORMER PILATES (BONOS) SILVIA		
10:30	S4 YOGA HATHA (1h15m) GISELLE						
10:30	S6 REFORMER PILATES (BONOS) SILVIA	S1 BALANCE BODY   PABLO	S6 REFORMER PILATES (BONOS) SILVIA		S1 BALANCE BODY   PABLO		
10:30		S3 CICLO INDOOR   LEANDRO	S3 CICLO INDOOR   LEANDRO	S3 CICLO INDOOR   PABLO	S3 CICLO INDOOR   ISMAEL	S3 CICLO INDOOR   NATALIA	S3 CICLO INDOOR   LEANDRO
10:30	S5 ESPALDA ESCUELA   SONIA						
11:00		S6 REFORMER PILATES (BONOS) SILVIA		S6 REFORMER PILATES (BONOS) SILVIA			
11:30					S1 ZUMBA LINA		
11:30					S2 PUMP BODY   NATALIA		
12:00					S3 VIRTUAL CICLO INDOOR   C.VIRTUAL	S3 CICLO INDOOR   LEANDRO	
12:40					S5 30' ABD NATALIA		
13:00							
14:15	PS TRIATLON ANDREU		PS TRIATLON ANDREU				
14:15		PS NADADOR CLUB   CARLOS P.		PS NADADOR CLUB   CARLOS P.			
14:30		S2 CIRCUIT TRAINING   ISMAEL		PS NADADOR CLUB   CARLOS A.			
14:30	S3 CICLO INDOOR   LEANDRO	S3 CICLO INDOOR   ANA	S3 CICLO INDOOR   NATALIA	S3 CICLO INDOOR   ISMAEL	S5 BALANCE BODY   SILVIA		
14:30	OUT CLUB CORREDOR TERESA		OUT CLUB CORREDOR TERESA	S2 PUMP BODY   LEANDRO			
14:30		S5 BALANCE BODY   PABLO	S1 COMBAT BODY (45m)   SILVIA				
14:30		S5 REFORMER PILATES (BONOS) SILVIA	S4 YOGA FANI	S6 REFORMER PILATES (BONOS) SILVIA			
15:30					PS TRIATLON ANDREU		

### LEYENDA

coreográficas	reformer bonos
alta intensidad	tonificación
acuáticas	terapéuticas
aeróbicas	tarificación adicional
	cuerpo y mente

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
16:15	SA KARATE INFANTIL   FERNANDO M.		SA PREKARATE INFANTIL (45)   FERNANDO M.				
17:30	S5 HIPOPRESIVOS ABDOMINALES (30m)   FANI		SA KARATE INFANTIL   FERNANDO M.				
18:00	S2 30' GAP ISMAEL	S1 STEP NATALIA		S1 STEP:50 NATALIA			
18:00	S7 FS RITMOS LEANDRO	S6 REFORMER PILATES (BONOS)   FANI					
18:15	S6 REFORMER 6.00 PILATES BONOS   FANI	SA GOSHIN DO FERNANDO		SA GOSHIN DO FERNANDO			
18:30					S2 TRAINING FUNCTIONAL   ANA		
18:30	SA KARATE JUVENIL   FERNANDO M.		SA KARATE JUVENIL   FERNANDO M.		PS KARATE JUVENIL   FERNANDO M.		
18:30	S2 30' ABD ISMAEL				S6 BALANCE BODY   NATALIA		
18:45		S2 45' EXTREME TRAINING   ISMAEL		S2 45' EXTREME TRAINING   ISMAEL			
19:00	PS AQUAFIT ANDREA	S3 CICLO INDOOR   NATALIA	PS RUNNING ADUA   HORACIO	S7 DANCE IT NATALIA			
19:00	S2 FUNCTIONAL TRAINING   ISMAEL	S6 REFORMER PILATES (BONOS)   FANI	S2 PUMP BODY   ANA	S1 COMBAT BODY   ANA			
19:00	S5 PILATES MATWORK   FANI	S5 PILATES MATWORK   ANDRES	S7 30' GAP ISMAEL	S5 PILATES MATWORK   ELENA			
19:00	S1 COMBAT BODY   ANA	S4 HATHA YOGA   JORGE	S5 BALANCE BODY   FANI	S4 HATHA YOGA   JORGE			
19:00		S7 ZUMBA ANA	S1 ZUMBA (1H 30M)   LINA	S3 VIRTUAL CICLO INDOOR	S1 ZUMBA 1H 30M   LINA		
19:00				OUT TRIATLON ANDREU			
19:30	SA KARATE ADULTOS (1H 30M)   FERNANDO M.		SA KARATE ADULTOS (1H 30M)   FERNANDO M.		S1 KARATE ADULTOS (1H 30M)   FERNANDO M.		
19:30					S1 CICLO INDOOR   ANDRES		
19:30		SA BOXEO 1H 30M   ISMAEL	S7 30' ABD ISMAEL	SA MAUYTHAI (1H 30M)   ISMAEL	S1 30' GAP ANA		
19:45	PS TRIATLON ANDREU		PS TRIATLON ANDREU				
20:00	S3 CICLO INDOOR   ANA	S3 CICLO INDOOR   ALBERTO G.	S3 CICLO INDOOR   ISMAEL				
20:00	S6 REFORMER PILATES (BONOS)   FANI	S6 REFORMER PILATES (BONOS)   FANI	S6 REFORMER PILATES (BONOS)   FANI				
20:00		PS AQUAFIT DANI M.		PS AQUAFIT CARLOS P.			
20:00		S2 PUMP BODY   NATALIA	S5 PILATES MATWORK   ELENA	S2 PUMP BODY   NATALIA			
20:00		S1 COMBAT BODY   ANA					
20:00		S5 PILATES MATWORK   ANDRES					
20:15	S1 ZUMBA LINA	S4 POWER YOGA   JORGE		S4 POWER YOGA   JORGE			
20:15				S3 CICLO INDOOR   ANA			
20:30							
21:00	S5 PILATES MATWORK   FANI		S5 PILATES MATWORK   FANI				

LEYENDA

- coreográficas
- alta intensidad
- acuáticas
- aeróbicas
- retormer bonos
- tonificación
- terapéuticas
- tarificación adicional
- cuerpo y mente



FITNESSSPORTS

Valle de las Cañas, Pozuelo

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:15	S3 FS CROSS	S3 FS CROSS	S3 FS CROSS	S3 FS CROSS	S3 FS CROSS		
07:15	S3 OPEN CROSS	S3 OPEN CROSS	S3 OPEN CROSS	S3 OPEN CROSS	S3 OPEN CROSS		
10:30	S3 FS CROSS	S3 FS CROSS	S3 FS CROSS	S3 FS CROSS	S3 FS CROSS		
10:30	S3 OPEN CROSS	S3 OPEN CROSS	S3 OPEN CROSS	S3 OPEN CROSS	S3 OPEN CROSS		
10:45						S3 FS CROSS	
12:00						S3 OPEN CROSS	
12:00						S3 FS CROSS	
14:30	S3 OPEN CROSS	S3 OPEN CROSS	S3 OPEN CROSS	S3 OPEN CROSS	S3 OPEN CROSS		
14:30	S3 FS CROSS	S3 FS CROSS	S3 FS CROSS	S3 FS CROSS	S3 FS CROSS		
18:30	S3 FS CROSS	S3 FS CROSS	S3 FS CROSS	S3 FS CROSS	S3 FS CROSS		
18:30	S3 OPEN CROSS	S3 OPEN CROSS	S3 OPEN CROSS	S3 OPEN CROSS	S3 OPEN CROSS		
19:30	S3 FS CROSS <sub>RX</sub>	S3 FS CROSS <sub>RX</sub>	S3 FS CROSS <sub>RX</sub>	S3 FS CROSS <sub>RX</sub>	S3 FS CROSS		
20:30	S3 FS CROSS	S3 FS CROSS	S3 FS CROSS	S3 FS CROSS			
20:30	S3 OPEN CROSS	S3 OPEN CROSS	S3 OPEN CROSS	S3 OPEN CROSS			

# FUERZA FLEXIBILIDAD RESISTENCIA

VELOCIDAD | EQUILIBRIO | COORDINACIÓN  
AGILIDAD Y POTENCIA



FITNESSSPORTS

Valle de las Cañas, Pozuelo