

	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 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
16:30	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	reformer bonos
alta intensidad	tonificación
acuáticas	terapéuticas
aeróbicas	tarificación adicional
	cuerpo y mente



FITNESSSPORTS

Valle de las Cañas, Pozuelo

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:15	S3 FS CROSS _{RX}	S3 FS CROSS _{RX}	S3 FS CROSS _{RX}	S3 FS CROSS _{RX}	S3 FS CROSS _{RX}		
07:15	S3 OPEN CROSS	S3 OPEN CROSS	S3 OPEN CROSS	S3 OPEN CROSS	S3 OPEN CROSS		
10:30	S3 FS CROSS _{RX}	S3 FS CROSS _{RX}	S3 FS CROSS _{RX}	S3 FS CROSS _{RX}	S3 FS CROSS _{RX}		
10:30	S3 OPEN CROSS	S3 OPEN CROSS	S3 OPEN CROSS	S3 OPEN CROSS	S3 OPEN CROSS		
10:45						S3 FS CROSS _{RX}	
12:00						S3 OPEN CROSS	
12:00						S3 FS CROSS _{RX}	
14:30	S3 OPEN CROSS	S3 OPEN CROSS	S3 OPEN CROSS	S3 OPEN CROSS	S3 OPEN CROSS		
14:30	S3 FS CROSS _{RX}	S3 FS CROSS _{RX}	S3 FS CROSS _{RX}	S3 FS CROSS _{RX}	S3 FS CROSS _{RX}		
18:30	S3 FS CROSS _{RX}	S3 FS CROSS _{RX}	S3 FS CROSS _{RX}	S3 FS CROSS _{RX}	S3 FS CROSS _{RX}		
18:30	S3 OPEN CROSS	S3 OPEN CROSS	S3 OPEN CROSS	S3 OPEN CROSS	S3 OPEN CROSS		
19:30	S3 FS CROSS _{RX}	S3 FS CROSS _{RX}	S3 FS CROSS _{RX}	S3 FS CROSS _{RX}	S3 FS CROSS _{RX}		
20:30	S3 FS CROSS _{RX}	S3 FS CROSS _{RX}	S3 FS CROSS _{RX}	S3 FS CROSS _{RX}	S3 FS CROSS _{RX}		
20:30	S3 OPEN CROSS	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