

horario actividades colectivas ECS_marzo10

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
09.15 - 10.00	CICLO INDOOR	ESPAGYM	CICLO INDOOR	ESPAGYM	CICLO INDOOR
10.15 - 11.00	ESPAGYM	RITMO LATINO	ESPAGYM	RITMO LATINO	
10.00 - 11.00					MANTENIMIENTO
11.15 - 12.00	AQUAGYM	BODY BALANCE	AQUAGYM	BODY BALANCE	AQUAGYM
11.30 - 12.30		PILATES		PILATES	
12.15 - 13.00	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM
15.15 - 16.00	BODY PUMP	CICLO INDOOR	BODY COMBAT	CICLO INDOOR	
16.15 - 17.00		GAS		GAS	
17.00 - 17.45	ESPABALL		ESPABALL		ESPABALL
17.30 - 18.15		ESPAGYM		BODY BALANCE	
18.00 - 18.45	BODY BALANCE		BODY BALANCE		BODY BALANCE
18.30 - 19.30	PILATES		PILATES		
18.45 - 19.30	ESPABALL		ESPABALL		
19.00 - 19.45		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR	
19.15 - 20.00	TONO		BODY PUMP		
19.45 - 20.45	PILATES		PILATES		
19.45 - 20.30	GAS		GAS		
20.00 - 20.45		ESPABALL		ESPABALL	
20.00 - 20.45	CICLO INDOOR	PNF	CICLO INDOOR	PNF	
20.00 - 21.00		PILATES		PILATES	
20.15 - 21.00		BODY COMBAT		BODY PUMP	BODY BALANCE
20.30 - 21.15	ESPASTEP		BODY COMBAT		CICLO INDOOR
20.30 - 21.30	PILATES		PILATES		
20.45 - 21.30	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM
20.45 - 21.30	PNF		PNF		
21.00 - 21.45		YOGA		YOGA	
21.00 - 22.00		PILATES		PILATES	
21.15 - 22.00	CICLO INDOOR	BODY PUMP	CICLO INDOOR	BODY COMBAT	
21.15 - 22.00	BODY COMBAT				
22.00 - 22.45	AQUARELAX		AQUARELAX		AQUARELAX

SALA A	SALA B	SALA C	SALA D	PISCINA
--------	--------	--------	--------	---------

horarios:

para nadar por libre*

lunes, miércoles y viernes

08:00 a 09:30

13:00 a 16:45

21:30 a 22:40

martes y jueves

08:00 a 12:15

13:30 a 15:45

21:30 a 22:40

sábados

09:30 a 11:00

13:00 a 13:40

17:00 a 20:45

domingos

10:00 a 13:40

*Este horario podrá ser modificado en caso de necesidades de la Escuela de Natación.

