

PROGRAMA DEPORTIVO PARA ADULTOS

HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	ESPACIO
9:30	MANTENIMIENTO	TAICHI	MANTENIMIENTO	YOGA	MANTENIMIENTO	TATAMI 1
10:30	PILATES	AEROCOMBO	PILATES	AEROCOMBO	PILATES	TATAMI 1
17:00	PILATES	CORRECTIVA	PILATES	CORRECTIVA		TATAMI 1
18:00	AEROCOMBO	AEROCOMBO	GAP	AEROCOMBO		TATAMI 1
	CORRECTIVA	PILATES	CORRECTIVA	PILATES		TATAMI 2
19:00	GAP	AEROCOMBO	PILATES	BODY		TATAMI 1
	CORRECTIVA	PILATES	CORRECTIVA	AEROCOMBO		TATAMI 2
20:00	AEROCOMBO	BODY	AEROCOMBO	GAP		TATAMI 1
	PILATES	TAICHI	PILATES	TAICHI		TATAMI 2
	MANTENIMIENTO		MANTENIMIENTO	MANTENI.		SALA BARRIO 1
	TONIFICACIÓN	TONIFICACIÓN	TONIFICACIÓN	TONIFICACI.		SALA MUSCULACIÓN
21:00	BODY	GAP	BODY	BODY		TATAMI 1
	YOGA	PILATES	YOGA	PILATES		TATAMI 2

LOS USUARIOS DEL PROGRAMA ADULTOS SOLO PODRÁN UTILIZAR LA SALA DE MUSCULACIÓN EN HORARIO DE TONIFICACIÓN.

DICHA ACTIVIDAD ESTARÁ DIRIGIDA POR UN MONITOR.