

ENTRENADOR PERSONAL - SERGIO

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
15:30 - 16:30 ENTRENADOR PERSONAL (Máx 1)	08:30 - 09:30 ENTRENADOR PERSONAL (Máx 1)	15:30 - 16:30 ENTRENADOR PERSONAL (Máx 1)	15:30 - 16:30 ENTRENADOR PERSONAL (Máx 1)			
16:30 - 17:30 ENTRENADOR PERSONAL (Máx 1)	09:30 - 10:30 ENTRENADOR PERSONAL (Máx 1)		17:30 - 18:30 ENTRENADOR PERSONAL (Máx 1)			
	10:30 - 11:30 ENTRENADOR PERSONAL (Máx 1)					
	11:30 - 12:30 ENTRENADOR PERSONAL (Máx 1)					
	12:30 - 13:30 ENTRENADOR PERSONAL (Máx 1)					
	15:30 - 16:30 ENTRENADOR PERSONAL (Máx 1)					
	17:30 - 18:30 ENTRENADOR PERSONAL (Máx 1)					

ESPACIO FUNCIONAL

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
08:30 - 09:15 ENTRENO FUNCIONAL - XFF 08.30H (Máx 50)	18:30 - 19:15 PUESTA A PUNTO - XFF (Máx 20)	08:30 - 09:15 ENTRENO FUNCIONAL - XFF 08.30H (Máx 50)	18:30 - 19:15 PUESTA A PUNTO - XFF (Máx 20)	08:30 - 09:15 ENTRENO FUNCIONAL - XFF 08.30H (Máx 50)		
09:15 - 10:00 ENTRENO FUNCIONAL - XFF 09.15H (Máx 50)	19:15 - 20:00 ENTRENO FUNCIONAL - XFF 19.15H (Máx 20)	09:15 - 10:00 ENTRENO FUNCIONAL - XFF 09.15H (Máx 50)	19:15 - 20:00 ENTRENO FUNCIONAL - XFF 19.15H (Máx 20)	09:15 - 10:00 ENTRENO FUNCIONAL - XFF 09.15H (Máx 50)		
19:15 - 20:00 ENTRENO FUNCIONAL - XFF 19.15H (Máx 20)	20:00 - 20:45 ENTRENO FUNCIONAL - XFF 20.00H (Máx 20)	19:15 - 20:00 ENTRENO FUNCIONAL - XFF 19.15H (Máx 20)	20:00 - 20:45 ENTRENO FUNCIONAL - XFF 20.00H (Máx 20)			
20:00 - 20:45 ENTRENO FUNCIONAL - XFF 20.00H (Máx 20)	20:45 - 21:30 ENTRENO FUNCIONAL - XFF 20.45H (Máx 20)	20:00 - 20:45 ENTRENO FUNCIONAL - XFF 20.00H (Máx 20)	20:45 - 21:30 ENTRENO FUNCIONAL - XFF 20.45H (Máx 20)			
20:45 - 21:30 ENTRENO FUNCIONAL - XFF 20.45H (Máx 20)		20:45 - 21:30 ENTRENO FUNCIONAL - XFF 20.45H (Máx 20)				

INICIACIÓN AL ENTRENO EN SALA KIDS - XFF

LUNES

MARTES

MIÉRC.

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

16:30 - 17:30
INICIACIÓN AL
ENTRENO EN SALA
KIDS (+10 AÑOS) -
16.30H (Máx 10)

16:30 - 17:30
INICIACIÓN AL
ENTRENO EN SALA
KIDS (+10 AÑOS) -
16.30H (Máx 10)

16:30 - 17:30
INICIACIÓN AL
ENTRENO EN SALA
KIDS (+10 AÑOS) -
16.30H (Máx 10)



REVISIÓN MENSUAL ENTRENO + PESAJE

LUNES

MARTES

MIÉRC.

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

11:00 - 11:30 REVISIÓN MENSUAL ENTRENO + PESAJE (Máx 1)	08:00 - 08:30 REVISIÓN MENSUAL ENTRENO + PESAJE (Máx 1)	11:00 - 11:30 REVISIÓN MENSUAL ENTRENO + PESAJE (Máx 1)	15:00 - 15:30 REVISIÓN MENSUAL ENTRENO + PESAJE (Máx 1)	10:00 - 10:30 REVISIÓN MENSUAL ENTRENO + PESAJE (Máx 1)		
11:30 - 12:00 REVISIÓN MENSUAL ENTRENO + PESAJE (Máx 1)	08:30 - 09:00 REVISIÓN MENSUAL ENTRENO + PESAJE (Máx 1)	11:30 - 12:00 REVISIÓN MENSUAL ENTRENO + PESAJE (Máx 1)	15:30 - 16:00 REVISIÓN MENSUAL ENTRENO + PESAJE (Máx 1)	10:30 - 11:00 REVISIÓN MENSUAL ENTRENO + PESAJE (Máx 1)		
12:00 - 12:30 REVISIÓN MENSUAL ENTRENO + PESAJE (Máx 1)	09:00 - 09:30 REVISIÓN MENSUAL ENTRENO + PESAJE (Máx 1)	12:00 - 12:30 REVISIÓN MENSUAL ENTRENO + PESAJE (Máx 1)	16:00 - 16:30 REVISIÓN MENSUAL ENTRENO + PESAJE (Máx 1)	11:00 - 11:30 REVISIÓN MENSUAL ENTRENO + PESAJE (Máx 1)		
12:30 - 13:00 REVISIÓN MENSUAL ENTRENO + PESAJE (Máx 1)	09:30 - 10:00 REVISIÓN MENSUAL ENTRENO + PESAJE (Máx 1)	12:30 - 13:00 REVISIÓN MENSUAL ENTRENO + PESAJE (Máx 1)	16:30 - 17:00 REVISIÓN MENSUAL ENTRENO + PESAJE (Máx 1)	11:30 - 12:00 REVISIÓN MENSUAL ENTRENO + PESAJE (Máx 1)		
13:00 - 13:30 REVISIÓN MENSUAL ENTRENO + PESAJE (Máx 1)	10:00 - 10:30 REVISIÓN MENSUAL ENTRENO + PESAJE (Máx 1)	13:00 - 13:30 REVISIÓN MENSUAL ENTRENO + PESAJE (Máx 1)	17:00 - 17:30 REVISIÓN MENSUAL ENTRENO + PESAJE (Máx 1)	12:00 - 12:30 REVISIÓN MENSUAL ENTRENO + PESAJE (Máx 1)		
15:00 - 15:30 REVISIÓN MENSUAL ENTRENO + PESAJE (Máx 1)	10:30 - 11:00 REVISIÓN MENSUAL ENTRENO + PESAJE (Máx 1)	15:00 - 15:30 REVISIÓN MENSUAL ENTRENO + PESAJE (Máx 1)	17:30 - 18:00 REVISIÓN MENSUAL ENTRENO + PESAJE (Máx 1)	12:30 - 13:00 REVISIÓN MENSUAL ENTRENO + PESAJE (Máx 1)		
15:30 - 16:00 REVISIÓN MENSUAL ENTRENO + PESAJE (Máx 1)	11:00 - 11:30 REVISIÓN MENSUAL ENTRENO + PESAJE (Máx 1)	15:30 - 16:00 REVISIÓN MENSUAL ENTRENO + PESAJE (Máx 1)	18:30 - 19:00 REVISIÓN MENSUAL ENTRENO + PESAJE (Máx 1)	13:00 - 13:30 REVISIÓN MENSUAL ENTRENO + PESAJE (Máx 1)		
16:00 - 16:30 REVISIÓN MENSUAL ENTRENO + PESAJE (Máx 1)	11:30 - 12:00 REVISIÓN MENSUAL ENTRENO + PESAJE (Máx 1)	16:00 - 16:30 REVISIÓN MENSUAL ENTRENO + PESAJE (Máx 1)	19:00 - 19:30 REVISIÓN MENSUAL ENTRENO + PESAJE (Máx 1)	15:30 - 16:00 REVISIÓN MENSUAL ENTRENO + PESAJE (Máx 1)		
16:30 - 17:00 REVISIÓN MENSUAL ENTRENO + PESAJE (Máx 1)	12:00 - 12:30 REVISIÓN MENSUAL ENTRENO + PESAJE (Máx 1)	16:30 - 17:00 REVISIÓN MENSUAL ENTRENO + PESAJE (Máx 1)	19:30 - 20:00 REVISIÓN MENSUAL ENTRENO + PESAJE (Máx 1)	16:00 - 16:30 REVISIÓN MENSUAL ENTRENO + PESAJE (Máx 1)		
17:00 - 17:30 REVISIÓN MENSUAL ENTRENO + PESAJE (Máx 1)	12:30 - 13:00 REVISIÓN MENSUAL ENTRENO + PESAJE (Máx 1)	17:00 - 17:30 REVISIÓN MENSUAL ENTRENO + PESAJE (Máx 1)	20:00 - 20:30 REVISIÓN MENSUAL ENTRENO + PESAJE (Máx 1)	16:30 - 17:00 REVISIÓN MENSUAL ENTRENO + PESAJE (Máx 1)		
17:30 - 18:00 REVISIÓN MENSUAL	13:00 - 13:30 REVISIÓN MENSUAL	18:30 - 19:00 REVISIÓN MENSUAL	20:30 - 21:00 REVISIÓN MENSUAL	18:00 - 18:30 REVISIÓN MENSUAL		



RUTINA DE ENTRENAMIENTO

LUNES

MARTES

MIÉRC.

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

11:00 - 12:00
RUTINA DE
ENTRENAMIENTO (Máx
15)

08:30 - 09:30
RUTINA DE
ENTRENAMIENTO (Máx
15)

11:00 - 12:00
RUTINA DE
ENTRENAMIENTO (Máx
15)

15:00 - 16:00
RUTINA DE
ENTRENAMIENTO (Máx
20)

10:00 - 11:00
RUTINA DE
ENTRENAMIENTO (Máx
15)

12:00 - 13:30
RUTINA DE
ENTRENAMIENTO (Máx
15)

09:30 - 10:30
RUTINA DE
ENTRENAMIENTO (Máx
15)

12:00 - 13:30
RUTINA DE
ENTRENAMIENTO (Máx
15)

16:00 - 17:00
RUTINA DE
ENTRENAMIENTO (Máx
20)

11:00 - 12:00
RUTINA DE
ENTRENAMIENTO (Máx
15)

15:00 - 16:00
RUTINA DE
ENTRENAMIENTO (Máx
20)

10:30 - 11:30
RUTINA DE
ENTRENAMIENTO (Máx
15)

15:00 - 16:00
RUTINA DE
ENTRENAMIENTO (Máx
20)

17:00 - 18:00
RUTINA DE
ENTRENAMIENTO (Máx
20)

12:00 - 13:30
RUTINA DE
ENTRENAMIENTO (Máx
15)

16:00 - 17:00
RUTINA DE
ENTRENAMIENTO (Máx
20)

11:30 - 12:30
RUTINA DE
ENTRENAMIENTO (Máx
15)

16:00 - 17:30
RUTINA DE
ENTRENAMIENTO (Máx
20)

18:00 - 19:00
RUTINA DE
ENTRENAMIENTO (Máx
20)

15:30 - 17:00
RUTINA DE
ENTRENAMIENTO (Máx
20)

17:00 - 18:00
RUTINA DE
ENTRENAMIENTO (Máx
20)

12:30 - 13:30
RUTINA DE
ENTRENAMIENTO (Máx
15)

19:00 - 20:00
RUTINA DE
ENTRENAMIENTO (Máx
20)

18:00 - 19:00
RUTINA DE
ENTRENAMIENTO (Máx
20)

18:00 - 19:00
RUTINA DE
ENTRENAMIENTO (Máx
20)

15:00 - 16:00
RUTINA DE
ENTRENAMIENTO (Máx
20)

20:00 - 21:30
RUTINA DE
ENTRENAMIENTO (Máx
20)

19:00 - 20:30
RUTINA DE
ENTRENAMIENTO (Máx
20)

16:00 - 17:00
RUTINA DE
ENTRENAMIENTO (Máx
20)

17:00 - 18:00
RUTINA DE
ENTRENAMIENTO (Máx
20)

18:00 - 19:00
RUTINA DE
ENTRENAMIENTO (Máx
20)

19:00 - 20:00
RUTINA DE
ENTRENAMIENTO (Máx
20)

20:00 - 21:30
RUTINA DE

RUTINA DE ENTRENAMIENTO (DE 16 A 18 AÑOS)

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
11:00 - 13:30 RUTINA DE ENTRENAMIENTO (DE 16 A 18 AÑOS) (Máx 20)	08:30 - 13:30 RUTINA DE ENTRENAMIENTO (DE 16 A 18 AÑOS) (Máx 20)	11:00 - 13:30 RUTINA DE ENTRENAMIENTO (DE 16 A 18 AÑOS) (Máx 20)	15:00 - 21:30 RUTINA DE ENTRENAMIENTO (DE 16 A 18 AÑOS) (Máx 20)	10:00 - 13:30 RUTINA DE ENTRENAMIENTO (DE 16 A 18 AÑOS) (Máx 20)		
15:00 - 19:15 RUTINA DE ENTRENAMIENTO (DE 16 A 18 AÑOS) (Máx 20)	15:00 - 21:30 RUTINA DE ENTRENAMIENTO (DE 16 A 18 AÑOS) (Máx 20)	15:00 - 17:30 RUTINA DE ENTRENAMIENTO (DE 16 A 18 AÑOS) (Máx 20)		15:30 - 17:00 RUTINA DE ENTRENAMIENTO (DE 16 A 18 AÑOS) (Máx 20)		
		18:30 - 19:15 RUTINA DE ENTRENAMIENTO (DE 16 A 18 AÑOS) (Máx 20)		18:00 - 20:30 RUTINA DE ENTRENAMIENTO (DE 16 A 18 AÑOS) (Máx 20)		

SALA 1

LUNES

19:30 - 20:15
PILATES 19.30H (Máx
10)

MARTES

19:00 - 20:20
YOGA 19.00H/MARTES -
TODOS LOS NIVELES
(Máx 20)

MIÉRC.

19:45 - 20:30
PILATES 19.30H (Máx
10)

20:30 - 21:15
PILATES 20:30H (Máx
10)

JUEVES

10:00 - 11:15
YOGA 10.00H (Máx 20)

19:00 - 20:15
YOGA 19:00H -
AVANZADO (Máx 15)

20:15 - 21:30
YOGA 20.15H -
INICIACIÓN (Máx 20)

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

SALA 2

LUNES

MARTES

MIÉRC.

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

10:15 - 11:00
PILATES 10.15H (Máx 20)

19:15 - 20:00
LPF - MÉTODO HIPOPRESIVO (Máx 20)

10:15 - 11:00
PILATES 10.15H (Máx 20)

19:15 - 20:00
LPF - MÉTODO HIPOPRESIVO (Máx 20)

20:30 - 21:45
BOXEO ADULTOS - VIERNES 20.15H (Máx 20)

17:30 - 18:15
PILATES 17.30H (Máx 20)

20:00 - 20:45
PUESTA A PUNTO - XFF (Máx 10)

17:30 - 18:15
PILATES 17.30H (Máx 20)

20:00 - 20:45
PUESTA A PUNTO - XFF (Máx 10)

18:30 - 19:15
PILATES 18:30H (Máx 20)

18:30 - 19:15
PILATES 18:30H (Máx 20)

19:30 - 20:15
ZUMBA FITNESS (Máx 20)

19:30 - 20:15
ZUMBA FITNESS (Máx 20)

20:30 - 21:15
PILATES 20:30H (Máx 20)

20:15 - 21:30
BOXEO ADULTOS - MIÉRCOLES 20.15H (Máx 20)

