


BONODeporte + V18

DEL 2 AL 29 DE JULIO DE 2018

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES				
HORARIO	SALA FITNESS	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	HORARIO	SALA FITNESS	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	HORARIO	SALA FITNESS	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO
MAÑANA					MAÑANA					MAÑANA				
8:00				CICLO 8:15 Nacho/Miguel			GLOBAL TRAINING 8:15 Nacho/Miguel							CICLO 8:15 Javi/Antonio
9:00		PILATES 9:15 Javi/Antonio	CROSFIT-FGT 9:00 Nacho/Miguel				BODY TONIC 9:15 Nacho/Miguel		CICLO 9:15 Javi/Antonio			AEROFITBALL 9:15 Leandro	GAP+CORE 9:15 Nacho/Miguel	
10:00		AERÓBIC 10:00 Leandro		CICLO 10:00 Nacho/Miguel			AERÓBIC 10:00 Leandro		CICLO 10:00 Nacho/Miguel			RITMOS LATINOS 10:00 Leandro		CICLO 10:00 Nacho/Miguel
11:00		BODY PAMP 10:45 Javi/Antonio					BODY BALANCE 10:45 Javi/Antonio	SUSPENSION FUSION 10:45 Nacho/Miguel				ESPALDA SANA 10:45 Leandro	CROSFIT-FGT 10:45 Nacho/Miguel	
12:00			STRETCHING 11:30 Nacho/Miguel											
13:00														
MEDIODÍA					MEDIODÍA					MEDIODÍA				
14:00		PILATES 14:30 Javi/Antonio	SUSPENSIÓN 14:30 Vicky/Cris										PILATES ACCESORIO 14:30 Javi/Antonio	
15:00				CICLO 15:15 Javi/Antonio		ABDOMIN 15:00 Nacho/Miguel	ZUMBA SPORT 14:45 Vicky/Cris	SUSPENSIÓN 14:45 Javi/Antonio						CICLO 15:15 Javi/Antonio
16:00							BODY TONIC 15:30 Javi/Antonio							
17:00														
18:00	ABDOMIN 17:30 Alberto/Antonio	BASIC-STEP 17:30 Vicky/Cris											BODY TONIC 17:45 Vicky/Cris	
19:00		BODY PAMP 18:15 Vicky/Cris					INTERVAL-STEP 18:30 Vicky/Cris	YOGUILATES 18:30 Sara				AERÓBIC ESTILOS 18:30 Vicky/Cris	BODY BALANCE 18:30 Miguel	
20:00		ZUMBA SPORT 19:00 Vicky/Cris					BODY PAMP 19:30 Felipe	PILATES 19:30 Sara	CICLO 19:30 Vicky/Cris			BODY PAMP+ GAP 19:30 Vicky/Cris		CICLO 19:30 Miguel
21:00		FUN FITNESS 19:45 Leandro	BODY BALANCE 19:45 Miguel	CICLO 19:45 Vicky/Cris			CARDIO COMBAT 20:15 Felipe	PILATES INICIACION 20:15 Sara	CICLO 20:30 Vicky/Cris					CICLO 20:15 Vicky/Cris
		RITMOS LATINOS 20:30 Leandro		CICLO 20:45 Miguel										

VALIDEZ DEL 2 AL 29 DE JULIO, AMBOS INCLUSIVE, EXCEPTO FESTIVOS Y PUENTES. SE PUBLICARÁ EN LOS TABLONES DEL BonoDeporte+ y la Web: www.rozasdeportes.org

HORARIO	JUEVES				VIERNES				Domingo 8 de Julio
	SALA FITNESS	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	SALA FITNESS	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	
	MAÑANA				MAÑANA				<p>¡Un domingo al mes!</p> <p>CICLO 10:30 Cristina</p> <p>TONIFICACIÓN 11:15 Cristina</p> <p>ZUMBA EN FAMILIA 12:15 Cristina</p> <p>STRETCHING 13:00 Cristina</p> <p>CARDIO</p> <p>FUERZA</p> <p>CUERPO MENTE</p> 
8:00									
9:00	PILATES 9:15 Leandro	CROSFIT-FGT 9:00 Nacho/Miguel			PILATES 9:15 Cris/Antonio			CICLO 9:15 Nacho/Miguel	
10:00	FUN FITNESS 10:00 Leandro			CICLO 10:00 Javi/Antonio	ZUMBA SPORT 10:00 Vicky/Cris	SUSPENSIÓN 10:00 Nacho/Miguel CORE EXPRESS 10:30			
11:00	AEROFIT 10:45 Nacho/Miguel	STEP 10:45 Leandro			BODY TONIC 10:45 Vicky/Cris				
12:00		STRETCHING 11:30 Javi/Antonio							
13:00									
	MEDIODÍA				MEDIODÍA				
14:00									
15:00	ABDOMIN 15:00 Nacho/Miguel		BODY PAMP 14:30 Javi/Antonio					CICLO 14:30 Vicky/Cris	
16:00					ZUMBA SPORT 15:15 Vicky/Cris				
	TARDE				TARDE				
17:00									
18:00					ZUMBA 18:00 Vicky/Cris				
19:00	ZUMBA SPORT 18:30 Vicky/Cris	PILATES INICIACION 18:30 Sara			ABDOMIN 19:00 Alberto/Antonio				
20:00	HIIT 19:30 Felipe CORE STRETCH 20:00	YOGUILATES 19:30 Sara	CICLO 19:30 Vicky/Cris			FITNESS FIRE 19:30 Felipe			
21:00	FITNESS FIRE 20:15 Felipe	PILATES 20:15 Sara				GLOBAL TRAINING 20:15 Felipe			