


HORARIO	LUNES					MARTES					MIÉRCOLES				
	SALA FITNESS	PISCINA	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	SALA FITNESS	PISCINA	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	SALA FITNESS	PISCINA	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO
	MAÑANA					MAÑANA					MAÑANA				
8:00					CICLO 8:15 Nacho										CICLO 8:15 Javi
9:00			PILATES 9:15 Elena	CROSFIT-FGT 9:00 Nacho		BODY TONIC 9:15 Elena				CICLO 9:15 Javi		AEROFITBALL 9:15 Leandro	GAP+CORE 9:15 Nacho		
10:00	AQUA FITNESS 10:00 Uge		AERÓBIC 10:00 Leandro		CICLO 10:00 Nacho	AERÓBIC 10:00 Leandro		PILATES "MOTOR" 10:00 Elena		CICLO 10:00 Noe		AQUA FITNESS 10:00 Uge	RITMOS LATINOS 10:00 Leandro	HIPOPRESIVOS 10:00 Patricia	CICLO 10:00 Nachó
11:00			BODY PAMP 10:45 Javi	HIPOPRESIVOS 10:45 Patricia		BODY BALANCE 10:45 Javi		SUSPENSIÓN FUSSION 10:45 Noe				ESPALDA SANA 10:45 Leandro	CROSFIT-FGT 10:45 Nacho		
12:00				STRETCHING 11:45 Nacho		STYLE 11:30 Noe									
13:00															
	MEDIODÍA					MEDIODÍA					MEDIODÍA				
14:00			PILATES 14:30 Javi	SUSPENSIÓN 14:30 Noe											
15:00		AQUA FITNESS 15:15 Uge			CICLO 15:15 Noe	ABDOMINALES 15:00 Miguel A.		ZUMBA SPORT 14:45 Cristina	URBAN FIT 14:30 Noe			AQUA FITNESS 15:15 Uge	FITNESS BOXING 15:00 Luis A.	PILATES "MOTOR" 14:30 Javi	CICLO 15:15 Javi
16:00			CORE MIX 16:00 Noe					BODY TONIC 15:30 Noe					STRETCHING 16:00 Luis A.		
17:00															
18:00	ABDOMIN 17:30 Alberto		INTERVAL-STEP 17:30 Cristina					AERÓBIC 17:45 Bea				GAP 18:00 Alberto	BODY TONIC 17:45 Cristina		CICLO 17:45 Miguel
19:00			BODY PAMP 18:15 Cristina					STEP 18:30 Bea	PILATES "MOTOR" 18:30 Sara				AERÓBIC ESTILOS 18:30 Cristina	BODY BALANCE 18:30 Miguel	
20:00			ZUMBA SPORT 19:00 Cristina	HIPOPRESIVOS 19:00 Patricia				BODY PAMP 19:30 Felipe	PILATES 19:30 Sara	CICLO 19:30 Cristina			BODY PAMP+ GAP 19:30 Cristina	HIPOPRESIVOS 19:15 Patricia	CICLO 19:30 Miguel
21:00			FUN FITNESS 19:45 Leandro	BODY BALANCE 19:45 Miguel	CICLO 19:45 Cristina			CARDIO COMBAT 20:15 Felipe	PILATES INICIACION 20:15 Sara	CICLO 20:30 Cristina			B. DE SALÓN SALSA/BACHATA 20:15 Noelia	PILATES 20:30 Andrés	CICLO 20:15 Cristina

HORARIO	JUEVES					VIERNES						SÁBADO		DOMINGO
	SALA FITNESS	PISCINA	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	ROCÓDROMO PABELLÓN	SALA FITNESS	PISCINA	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	SALA 1	SALA CICLO	
	MAÑANA					MAÑANA						MAÑANA		<p>¡Un domingo al mes!</p> <p>Podrás disfrutar de diferentes actividades deportivas y en familia</p>  <p>Consulta nuestra web www.rozasdeportes.org</p>
8:00														
9:00			PILATES 9:15 Elena	CROSFIT-FGT 9:00 Miguel A.					PILATES 9:15 Javi		CICLO 9:15 Noe			
10:00			FUN FITNESS 10:00 Leandro		CICLO 10:00 Javi		AQUA FITNESS 10:00 Uge		ZUMBA SPORT 10:00 Noe	SUSPENSIÓN 10:00 Luis A. CORE EXPRESS 10:30			CICLO 10:30 Vicky/Cris	
11:00			AEROFIT 10:45 Noe	STEP 10:45 Leandro					BODY TONIC 10:45 Noe	STRETCHING 10:45 Luis A.		BODY TONIC 11:15 Vicky/Cris		
12:00			HIPOPRESIVOS 11:30 Patricia	STRETCHING 11:30 Javi							CICLO 11:30 Uge	ZUMBA SPORT 12:15 Vicky/Cris		
13:00												STRETCHING 13:00 Vicky/Cris		
	MEDIODÍA					MEDIODÍA								
14:00											CICLO 14:30 Cristina			
15:00	ABDOMINALES 15:00 Miguel A.			CROSFIT 14:30 Noe	CICLO 14:30 Uge				ZUMBA SPORT 15:15 Cristina			CARDIO		
16:00				CIRCUIT TRAINING 15:30 Uge								FUERZA		
	TARDE					TARDE								
17:00														
18:00			STEP 17:45 Bea						AERÓBIC 17:45 Vicky					
19:00			ZUMBA SPORT 18:30 Bea	PILATES INICIACION 18:30 Sara					ZUMBA 18:45 Vicky					
20:00			HIIT 19:30 Felipe CORE STRETCH 20:00	PILATES "MOTOR" 19:30 Sara	CICLO 19:30 Miguel	ABDOMINALES 19:00 Alberto			FITNESS FIRE 19:30 Felipe					
21:00			FITNESS FIRE 20:15 Felipe	PILATES 20:15 Sara	CICLO 20:30 Miguel				B. DE SALÓN LINDY HOP 20:15 Enrique	FITNESS KICK 20:15 Felipe				