

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00	MANU / SALA 2 CICLO INDOOR		MANU / SALA 2 CICLO INDOOR		MANU / SALA 2 CICLO INDOOR
9:30		MANU / SALA 2 GLÚTEO + ABD (30min)		MANU / SALA 2 GLÚTEO + ABD (30min)	
10:00	MANU / SALA 2 ENTRENO FUNCIONAL	CRISTINA / SALA 2 ZUMBA ACTIVO	MANU / SALA 2 ENTRENO FUNCIONAL	CRISTINA / SALA 2 ZUMBA ACTIVO	JOAQUÍN / SALA 2 PILATES
	OANA / SALA 1 PILATES	MANU / SALA 4 ENTRENO FUNCIONAL	OANA / SALA 1 PILATES	MANU / SALA 4 BODY POWER	MANU / SALA 4 TÁBATA (30min)
		CARMEN / SALA 1 YOGA HATHA		CARMEN / SALA 1 YOGA HATHA	
10:30					MANU / SALA 4 STRETCHING (30min)
11:00	OANA / SALA 2 PILATES		OANA / SALA 2 PILATES		CARMEN / SALA 2 YOGA HATHA

### TARDE

18:00	CARLOS / SALA 2 ENTRENO FUNCIONAL	OANA / SALA 2 GAP	CARLOS / SALA 2 ENTRENO FUNCIONAL	OANA / SALA 2 GAP
		JOSÉ FÉLIX CICLO INDOOR	JOAQUÍN / SALA 4 PILATES	
19:00	ALEX CICLO INDOOR	CARLOS / SALA 2 ENTRENO FUNCIONAL	ALEX CICLO INDOOR	CARLOS / SALA 2 ENTRENO FUNCIONAL
	ALINE / SALA 2 ZUMBA ACTIVO	CARMEN / SALA 4 PILATES	ALINE / SALA 2 ZUMBA ACTIVO	CARMEN / SALA 4 PILATES
	JOAQUÍN / SALA 4 FULL BODY			
20:00	CARLOS / SALA 2 BODY POWER	CARLOS CICLO INDOOR	CARLOS / SALA 2 ENTRENO FUNCIONAL	CARLOS CICLO INDOOR
	ALINE / SALA 4 ZUMBA ACTIVO	CARMEN / SALA 4 YOGA HATHA	ALINE / SALA 4 ZUMBA ACTIVO	CARMEN / SALA 4 YOGA HATHA
	JOSÉ FÉLIX CICLO INDOOR	OANA / SALA 2 PILATES		OANA / SALA 2 PILATES
		NEREA / SALA 1 ZUMBA ACTIVO		NEREA / SALA 1 ZUMBA ACTIVO
22:00	DESCANSAR	DESCANSAR	DESCANSAR	DESCANSAR



CLASES ACTÍVATE

#### AFOROS MÁXIMOS:

ACTIVIDAD	SALA 2	SALAS 1 y 4
PILATES - YOGA	25	18
ZUMBA	27	16
BODY POWER	24	16
FUNCIONAL, GAP o SIMILAR	24	18
CICLO (Sala de Ciclo)	23	

\* EL AYO. DE ALGETE SE RESERVA EL DERECHO A MODIFICAR LAS ACTIVIDADES Y/O ESPACIOS SEGÚN NECESIDADES

Las clases son de 55min salvo que se indique otra duración en ellas