



Actividades Dirigidas 2015



CLUB CIUDAD DIAGONAL

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Club Ciudad Diagonal se reserva el derecho a modificar este horario.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
08:00		EN FORMA 08:15 - 09:15		EN FORMA 08:15 - 09:15	Indoor Cycling 08:15 - 09:15		
09:00	EN FORMA 09:00 - 10:00	Body Balance 09:20 - 10:05	Indoor Cycling 09:00 - 10:00	Estretching 09:20 - 10:05	EN FORMA 09:30 - 10:30		
10:00	Pilates 10:00 - 11:00	Zumba 10:00 - 11:00	Step Mix 09:30 - 10:30	Zumba Gold 10:00 - 11:00	Body Balance 10:30 - 11:30		Body Balance 10:30 - 11:30
11:00	Body Pump 11:00 - 12:00		Pilates 10:30 - 11:30	Indoor Cycling 11:00 - 12:00	SH'BAM 11:30 - 12:15		Indoor Cycling 11:30 - 12:15
12:00			Yoga 11:30 - 12:30				
13:00			Indoor Cycling 13:30 - 14:30		Yoga 13:30 - 15:00		
14:00		SH'BAM 14:15 - 15:00		SH'BAM 14:15 - 15:00			
18:00	Body Pump 18:00 - 19:00	Pilates 18:00 - 19:00	SH'BAM 18:00 - 19:00	Body Balance 18:00 - 19:00			
19:00	Body Balance 19:00 - 20:00	EN FORMA INTENSIVO 19:00 - 20:00	Body Pump 19:00 - 20:00	GAP 19:00 - 20:00	Indoor Cycling 19:00 - 20:00		
20:00	SH'BAM 20:00 - 21:00	Indoor Cycling 20:00 - 21:00	Zumba 20:00 - 21:00	Indoor Cycling 20:00 - 21:00	SH'BAM 20:00 - 21:00		
21:00	Indoor Cycling 21:00 - 22:00						

ACTIVIDADES
COREOGRAFIADAS

CONCIENCIA
CORPORAL

TONIFICACIÓN Y
FUERZA MUSCULAR

RESISTENCIA
CARDIOVASCULAR

ACTIVIDADES
OUTDOOR