

		DICIEMBRE 2019 (MAÑANA 8 a 15 h)					
ESPACIOS/HORARIOS		9:00	10:00	11:00	12:00		
LUNES	GIMNASIO 1	TMC ♥♥	ZUMBA♥♥	BAILES LATINOS	TBC ♥		
	GIMNASIO 2		TAICHI AVANZADO				
	GIMNASIO 3	TAICHI INICIAL	PILATES♥♥	YOGA♥	MUSIC FIT ♥♥♥		
	MUSCULACIÓN /FITNESS	CONTROL SALA					
	SALA SPINING			SPINNING♥♥♥			
MARTES	GIMNASIO 1	TBC ♥	RUMBA	ZUMBA♥♥	MUSIC BOX ♥♥♥		
	GIMNASIO 3	FITBALL	ABD	CORE♥♥	STR♥	PILATES♥	YOGA♥
	MUSCULACIÓN /FITNESS	CONTROL SALA		TRX ♥♥♥	CONTROL SALA		
	SALA ARTES MARCIALES				ESP SANA	STR♥	
	SALA SPINING		SPINNING♥♥♥				
MIÉRCOLES	GIMNASIO 1	TMC ♥♥	ZUMBA♥♥	BAILES LATINOS	TBC ♥		
	GIMNASIO 2		TAICHI AVANZADO				
	GIMNASIO 3	TAICHI INICIAL	YOGA♥	PILATES♥♥	MUSIC FIT ♥♥♥		
	MUSCULACIÓN /FITNESS	CONTROL SALA					
	SALA SPINING		SPINNING♥♥♥				
JUEVES	GIMNASIO 1	TBC ♥	RUMBA	ZUMBA♥♥	MUSIC BOX ♥♥♥		
	GIMNASIO 3	FITBALL	ABD	GAP♥♥	STR♥	PILATES♥	YOGA♥
	MUSCULACIÓN /FITNESS	CONTROL SALA		TRX ♥♥♥	CONTROL SALA		
	SALA ARTES MARCIALES				ESP SANA	STR♥	
	SALA SPINING		SPINNING♥♥♥				
VIERNES	GIMNASIO 1	TBC ♥	ZUMBA♥♥				
	GIMNASIO 2		TAICHI AVANZADO				
	GIMNASIO 3	PILATES♥♥					
	MUSCULACIÓN /FITNESS	CONTROL SALA					
	SALA ARTES MARCIALES	TAICHI INICIAL					
	SALA SPINING			SPINNING♥♥♥			
SABADO	GIMNASIO 3			ACTIVIDAD DE TONIFICACION			
	SALA SPINING		* ACTIVIDAD CARDIOVASCULAR				
ESPACIOS/HORARIOS		9:00	10:00	11:00	12:00		

### HORARIO USO LIBRE ABONADOS DICIEMBRE 2019

ESPACIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
PISCINA POLIVALENTE	08:00 a 10:00 12:30 a 15:00	08:00 a 10:00 12:30 a 15:00	08:00 a 10:00 12:30 a 15:00	08:00 a 10:00 12:30 a 15:00	08:00 a 10:00 12:30 a 15:00	09:00 a 15:00	09:00 a 13:00
VASO DE ENSEÑANZA	08:00 a 10:30	14:15 a 15:00	14:15 a 15:00	14:15 a 15:00	13:30 a 15:00	09:00 a 11:00 13:30 a 15:00	09:00 a 13:00
S:MUSCULACION	08:00 a 15:00	08:00 a 15:00	08:00 a 15:00	08:00 a 15:00	08:00 a 15:00	09:00 a 15:00	09:00 a 15:00
SAUNA	10:00 a 15:00	10:00 a 15:00	10:00 a 15:00	10:00 a 15:00	10:00 a 15:00	10:00 a 15:00	10:00 a 13:00
SQUASH	08:00 a 15:00	08:00 a 15:00	08:00 a 15:00	08:00 a 15:00	08:00 a 15:00	09:00 a 15:00	09:00 a 13:00
ROCODROMO Uso Libre Federados	10:00 a 15:00	10:00 a 15:00	10:00 a 15:00	10:00 a 17:30 19:30 a 20:30	10:00 a 15:00	10:00 a 15:00	10:00 a 12:30

**DICIEMBRE 2019 (TARDE 15h a 24 h:)**

16:30	17:30	18:30	19:30	20:30	21:30	ESPACIOS/HORARIOS		
		ESP SANA	STR♥	ZUMBA♥♥	FLAMENCO FF	MUSIC BOX ♥♥♥	GIMNASIO 1	
						SWING DANCE	GIMNASIO 2	
PILATES♥♥	TMC♥♥	MUSIC FIT ♥♥	PILATES♥♥	MUSIC FIT ♥♥♥			GIMNASIO 3	
	CONTROL SALA	ABD	C:T:	CONTROL SALA			MUSCULACIÓN /FITNESS	
				YOGA♥♥			SALA ARTES MARCIALES	
		SPINNING ♥♥♥		SPINNING ♥♥♥			SALA SPINNING	
		BADMINTÓN					PISTA	
		MUSIC BOX ♥♥	SPORT DANCE	ZUMBA			GIMNASIO 1	
				YOGA♥♥	COMB		GIMNASIO 2	
FITBALL	ABD	PILATES♥♥	HIPOPR♥♥	STR♥	CORE♥♥♥	TRX♥♥♥	MUSIC FIT ♥♥♥	GIMNASIO 3
	CONTROL SALA	CIRC:EXP:	ABD	CONTROL SALA	ABD	C.T.	CONTROL SALA	MUSCULACIÓN /FITNESS
		IAIDO ♥♥	TAICHI♥♥					SALA ARTES MARCIALES
			SPINNING ♥♥♥			SPINNING ♥♥♥	SALA SPINNING	
		ESP SANA	STR♥	MUSIC BOX ♥♥♥	DANZON	SWING DANCE	GIMNASIO 1	
			ABD	C:T:	YOGA♥♥		GIMNASIO 2	
PILATES♥♥	TMC♥♥	MUSIC FIT ♥♥♥	PILATES♥♥	TRX♥♥♥		PILATES♥♥	GIMNASIO 3	
		CONTROL SALA					MUSCULACIÓN /FITNESS	
		SPINNING ♥♥♥		SPINNING ♥♥♥			SALA SPINNING	
		BADMINTÓN					PISTA	
		MUSIC BOX ♥♥	ZUMBA	ESP SANA	STR♥		GIMNASIO 1	
				ABD	C.T.	COMB	GIMNASIO 2	
FITBALL	ABD	PILATES♥♥	HIPOPR♥♥	STR♥	CORE♥♥♥	TRX♥♥♥	MUSIC FIT ♥♥♥	GIMNASIO 3
		CONTROL SALA					MUSCULACIÓN /FITNESS	
		IAIDO ♥♥	TAICHI♥♥					SALA ARTES MARCIALES
			SPINNING ♥♥♥			SPINNING ♥♥♥	SALA SPINNING	
	SPORT DANCE♥♥		DANZON	FLAMENCO			GIMNASIO 1	
	TMC♥♥	MUSIC FIT ♥♥	PILATES♥♥				GIMNASIO 3	
		CONTROL SALA					MUSCULACIÓN /FITNESS	
			YOGA♥♥				SALA ARTES MARCIALES	
		SPINNING ♥♥♥		SPINNING ♥♥♥			SALA SPINNING	
16:30	17:30	18:30	19:30	20:30	21:30	ESPACIOS/HORARIOS		

**HORARIO USO LIBRE ABONADOS DICIEMBRE 2019**

ESPACIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
PISCINA	15:00 a 16:00	15:00 a 16:00	15:00 a 16:00	15:00 a 16:00	15:00 a 16:00	15:00 a 20:00
POLIVALENTE	22:00 a 24:00	22:00 a 24:00	22:00 a 24:00	22:00 a 24:00	22:00 a 24:00	15:00 a 20:00
VASO DE ENSEÑANZA	22:00 a 24:00	15:00 a 15:30 22:00 a 24:00	15:00 a 15:30 22:00 a 24:00	15:00 a 15:30 22:00 a 24:00	15:00 a 16:00 22:00 a 24:00	15:00 a 20:00
SALA DE MUSCULACION	15:00 a 24:00	15:00 a 24:00	15:00 a 24:00	15:00 a 24:00	15:00 a 24:00	15:00 a 20:00
SAUNA	15:00 a 22:30	15:00 a 22:30	15:00 a 22:30	15:00 a 22:30	15:00 a 22:30	15:00 a 20:00
SQUASH	15:00 a 24:00	15:00 a 24:00	15:00 a 24:00	15:00 a 24:00	15:00 a 24:00	15:00 a 20:00
ROCODROMO Uso Libre Federados	15:00 a 20:30	15:00 a 17:30 19:30 a 20:30	15:00 a 17:30	15:00 a 17:30 19:30 a 20:30	15:00 a 17:30	15:00 a 19:30