

BONOS DE ACTIVIDADES - DISEÑA TU PROPIO PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO

		SALA DE ACTIVIDADES 1								SALA DE ACTIVIDADES 2							ZONA DE AGUAS			
		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO			LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES			LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
9:00	9:05							9:00	9:05						9:00	9:05				
	9:10						9:10							9:10						
9:20	9:25							9:20	9:25						9:20	9:25				
9:30	9:35			SPINNING AFS2		SPINNING AFS2		9:30	9:35	QUEMA GRASA AFC1	POTENCIACIÓN MUSCULAR (POWER STRENGHT) AFN1	QUEMA GRASA AFC1	POTENCIACIÓN MUSCULAR (POWER STRENGHT) AFN1		9:30	9:35	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO NIVEL A,B ANF1		ACONDICIONAMIENTO FÍSICO NIVEL A,B ANF1	
9:40	9:45							9:40	9:45						9:40	9:45				
9:50	9:55							9:50	9:55						9:50	9:55				
10:00	10:05							10:00	10:05						10:00	10:05				
10:10	10:15			SPINNING AFS1		SPINNING AFS1	SPINNING AFS11	10:10	10:15						10:10	10:15				
10:20	10:25							10:20	10:25						10:20	10:25				
10:30	10:35							10:30	10:35		AERÓBIC AFA1		AERÓBIC AFA1		10:30	10:35				
10:40	10:45							10:40	10:45						10:40	10:45				
10:50	10:55							10:50	10:55						10:50	10:55				
11:00	11:05							11:00	11:05						11:00	11:05				
11:10	11:15							11:10	11:15						11:10	11:15				
11:20	11:25							11:20	11:25						11:20	11:25				
11:30	11:35							11:30	11:35						11:30	11:35				
11:40	11:45							11:40	11:45						11:40	11:45				
11:50	11:55							11:50	11:55		A.F. MAYORES AFM2		A.F. MAYORES AFM2		11:50	11:55	AQUARELAX NIVEL A,B,C,D ANQ1		AQUARELAX NIVEL A,B,C,D ANQ1	
12:00	12:05							12:00	12:05						12:00	12:05				
12:10	12:15							12:10	12:15						12:10	12:15				
12:20	12:25							12:20	12:25						12:20	12:25				
12:30	12:35							12:30	12:35						12:30	12:35				
12:40	12:45							12:40	12:45						12:40	12:45				
12:50	12:55							12:50	12:55		ABDOMINALES Y ESTIRAMIENTOS AFB1		ABDOMINALES Y ESTIRAMIENTOS AFB1		12:50	12:55				
13:00	13:05							13:00	13:05						13:00	13:05				
13:10	13:15							13:10	13:15						13:10	13:15				
13:20	13:25							13:20	13:25						13:20	13:25				
13:30	13:35							13:30	13:35						13:30	13:35				
13:40	13:45							13:40	13:45						13:40	13:45				
13:50	13:55							13:50	13:55						13:50	13:55				
14:00	14:05							14:00	14:05						14:00	14:05				
14:10	14:15							14:10	14:15						14:10	14:15				
14:20	14:25							14:20	14:25						14:20	14:25				
14:30	14:35							14:30	14:35						14:30	14:35				
14:40	14:45							14:40	14:45						14:40	14:45				
14:50	14:55							14:50	14:55						14:50	14:55				
15:00	15:05							15:00	15:05						15:00	15:05				
15:10	15:15							15:10	15:15						15:10	15:15				
15:20	15:25							15:20	15:25						15:20	15:25				
15:30	15:35							15:30	15:35						15:30	15:35				
15:40	15:45							15:40	15:45						15:40	15:45				
15:50	15:55							15:50	15:55						15:50	15:55				
16:00	16:05							16:00	16:05						16:00	16:05				
16:10	16:15							16:10	16:15						16:10	16:15				
16:20	16:25		SPINNING AFS3		SPINNING AFS3			16:20	16:25						16:20	16:25				
16:30	16:35							16:30	16:35		G. MANTENIMIENTO AFM1		G. MANTENIMIENTO AFM1		16:30	16:35				
16:40	16:45							16:40	16:45						16:40	16:45				
16:50	16:55							16:50	16:55						16:50	16:55				
17:00	17:05							17:00	17:05	QUEMA GRASA AFC2		QUEMA GRASA AFC2		17:00	17:05					
17:10	17:15							17:10	17:15						17:10	17:15				
17:20	17:2																			