

## HORARIO DE CLASES DIRIGIDAS FEBRERO DE 2012

	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				
	SALA FITNESS	Sala Colectiva 1	SPINNING	PISCINA	SALA FITNESS	Sala Colectiva 1	SPINNING	PISCINA	SALA FITNESS	Sala Colectiva 1	SPINNING	PISCINA	
08:00 a 08:30													08:00 a 08:30
08:30 a 09:00			SPINNING® 45'	NADO LIBRE			SPINNING® 45'	NADO LIBRE			SPINNING® 45'	NADO LIBRE	08:30 a 09:00
09:00 a 09:30													09:00 a 09:30
09:30 a 10:00		ABDOMINALES			TRX	ABDOMINALES				ABDOMINALES			09:30 a 10:00
10:00 a 10:30		ESTIRAMIENTOS		AQUAGYM 45'		ESTIRAMIENTOS		AQUAGYM 45'		ESTIRAMIENTOS		AQUAGYM 45'	10:00 a 10:30
10:30 a 11:00		Acondicionamiento Físico General (AFG)				PILATES				GAP			10:30 a 11:00
11:00 a 11:30								10:45 Horas AQUAGYM 45'					11:00 a 11:30
11:30 a 12:00		PILATES				ABDOMINALES				Acondicionamiento Físico General (AFG)			11:30 a 12:00
12:00 a 12:30						GLUTEO Y PIERNA							12:00 a 12:30
12:30 a 13:00		YOGA			TRX					YOGA			12:30 a 13:00
13:00 a 13:30													13:00 a 13:30
13:30 a 14:00	TRX	YOGA +							TRX	YOGA +			13:30 a 14:00
14:00 a 14:30						ABDOMINALES							14:00 a 14:30
14:30 a 15:00		Acondicionamiento Físico General (AFG)	SPINNING® 45'	NADO LIBRE		GAP	SPINNING® 45'	NADO LIBRE		PILATES	SPINNING® 45'	NADO LIBRE	14:30 a 15:00
15:00 a 15:30													15:00 a 15:30
15:30 a 16:00													15:30 a 16:00
16:00 a 16:30													16:00 a 16:30
16:30 a 17:00													16:30 a 17:00
17:00 a 17:30													17:00 a 17:30
17:30 a 18:00	TRX								TRX	PILATES +			17:30 a 18:00
18:00 a 18:30													18:00 a 18:30
18:30 a 19:00		Acondicionamiento Físico General (AFG)	SPINNING® 45'			PILATES				ABDOMINALES	SPINNING® 45'		18:30 a 19:00
19:00 a 19:30										GLUTEO Y PIERNA			19:00 a 19:30
19:30 a 20:00		ESTIRAMIENTOS	SPINNING® 45'			BAILE MODERNO	SPINNING® 45'			Acondicionamiento Físico General (AFG)	SPINNING® 45'		19:30 a 20:00
20:00 a 20:30								AQUAGYM					20:00 a 20:30
20:30 a 21:00		ABDOMINALES	SPINNING® 45'	NADO LIBRE		PILATES	SPINNING® 45'			ESTIRAMIENTOS	SPINNING® 45'	NADO LIBRE	20:30 a 21:00
21:00 a 21:30		GLUTEO Y PIERNA											21:00 a 21:30
21:30 a 22:00													21:30 a 22:00

Es obligatorio el uso de toalla para todas las actividades y de gorro para la piscina.

Para las clases de; Pilates, Spinning® y Piscina tienen que recoger una tarjeta de acceso en recepción desde 30 minutos antes de empezar la clase.

[Victor de la Serna 37 - 28016 Madrid - 91 186 14 52 - info@centroatenas.com - www.centroatenas.com](http://Victor.de.la.Serna.37.28016.Madrid.91.186.14.52.info@centroatenas.com)

## HORARIO DE CLASES DIRIGIDAS FEBRERO DE 2012

	JUEVES				VIERNES				SABADO			DOMINGO			
	SALA FITNESS	Sala Colectiva 1	SPINNING	PISCINA	SALA FITNESS	Sala Colectiva 1	SPINNING	PISCINA	Sala Colectiva 1	SPINNING	PISCINA	Sala Colectiva 1	SPINNING	PISCINA	
08:00 a 08:30															08:00 a 08:30
08:30 a 09:00			SPINNING® 45'	NADO LIBRE			SPINNING® 45'	NADO LIBRE	INSTALACIÓN CERRADA			INSTALACIÓN CERRADA			08:30 a 09:00
09:00 a 09:30															09:00 a 09:30
09:30 a 10:00	TRX	ABDOMINALES				ABDOMINALES									09:30 a 10:00
10:00 a 10:30		ESTIRAMIENTOS		AQUAGYM 45'		ESTIRAMIENTOS		AQUAGYM 45'							10:00 a 10:30
10:30 a 11:00		Acondicionamiento Físico General (AFG)		10:45 Horas AQUAGYM 45'	TRX	PILATES									10:30 a 11:00
11:00 a 11:30										SPINNING® 45'					11:00 a 11:30
11:30 a 12:00		PILATES				ABDOMINALES									11:30 a 12:00
12:00 a 12:30						GLUTEO Y PIERNA			ABDOMINALES						12:00 a 12:30
12:30 a 13:00	TRX														12:30 a 13:00
13:00 a 13:30															13:00 a 13:30
13:30 a 14:00															13:30 a 14:00
14:00 a 14:30		ABDOMINALES			TRX										14:00 a 14:30
14:30 a 15:00		Acondicionamiento Físico General (AFG)	SPINNING® 45'	NADO LIBRE		PILATES		NADO LIBRE							14:30 a 15:00
15:00 a 15:30															15:00 a 15:30
15:30 a 16:00															15:30 a 16:00
16:00 a 16:30															16:00 a 16:30
16:30 a 17:00							SPINNING® 45'								16:30 a 17:00
17:00 a 17:30															17:00 a 17:30
17:30 a 18:00					TRX	PILATES +									17:30 a 18:00
18:00 a 18:30															18:00 a 18:30
18:30 a 19:00		PILATES			TRX	YOGA +									18:30 a 19:00
19:00 a 19:30															19:00 a 19:30
19:30 a 20:00		BAILE MODERNO	SPINNING® 45'			ESTIRAMIENTOS	SPINNING® 45'								19:30 a 20:00
20:00 a 20:30				AQUAFIT		ABDOMINALES									20:00 a 20:30
20:30 a 21:00		PILATES	SPINNING® 45'	NADO LIBRE		GLUTEO Y PIERNA		NADO LIBRE							20:30 a 21:00
21:00 a 21:30															21:00 a 21:30
21:30 a 22:00															21:30 a 22:00

Es obligatorio el uso de toalla para todas las actividades y de gorro para la piscina.

Para las clases de; Pilates, Spinning® y Piscina tienen que recoger una tarjeta de acceso en recepción desde 30 minutos antes de empezar la clase.

[Victor de la Serna 37 - 28016 Madrid - 91 186 14 52 - info@centroatenas.com - www.centroatenas.com](mailto:info@centroatenas.com)