

<b>Noviembre</b> <b>November</b>	<b>Lunes</b> <b>Monday</b>	<b>Martes</b> <b>Tuesday</b>	<b>Miércoles</b> <b>Wednesday</b>	<b>Jueves</b> <b>Thursday</b>	<b>Viernes</b> <b>Friday</b>	<b>Sábado</b> <b>Saturday</b>
08.30-09.15	<b>Spin-Gap</b>	<b>Ciclismo Indoor</b>		<b>Ciclismo Indoor</b>	<b>PILATES</b>	
10.30-11.30	<b>Total Body</b>	<b>Aqua Aerobic</b>	<b>Total Body</b>	<b>Aqua Aerobic</b>	<b>Fit-Ball</b>	<b>Aqua Aerobic</b>
14.15-15.00		<b>Yogalates</b>	<b>Aqua fitness</b>	<b>Yogalates</b>	<b>Aqua fitness</b>	
18.30-19.30	<b>Fit-Ball &amp; Pilates</b>	<b>Total Body</b>	<b>Ciclismo Indoor</b>	<b>Fit-Ball</b>	<b>GAP</b>	yoga dinamico O Balance Body
19.30-20.30	<b>cardio -GAP</b>	<b>Ciclismo Indoor</b>	<b>GAP</b>	<b>Ritmos-Dance</b>	<b>Ciclismo Indoor</b>	
20.30-21.30		<b>PILATES</b>	<b>Stretching</b>	<b>PILATES</b>		

Para las clases de Spinning rogamos reserve su bicicleta con antelación en la recepción del Gimnasio

For Spinning classes please reserve your bike in advance at the Fitness Reception

Mínimo 3 personas por clase / Minimum 3 people per class

Las clases del sábado por la tarde dependerán del monitor que esté en la sala

Saturday evening classes will depend on the trainer in charge