

## MAPA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS EN SECO (TEMPORADA 2016/2017)

**"ENTRADA EN VIGOR EL 05 DE DICIEMBRE"**

	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
	ACTIVIDADES	CYCLE INDOOR	ACTIVIDADES	CYCLE INDOOR	ACTIVIDADES	CYCLE INDOOR	ACTIVIDADES	CYCLE INDOOR	ACTIVIDADES	CYCLE INDOOR
7:45		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL
8:30		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL
9:30	<b>PILATES</b>	CICLO INDOOR (Isa)	ZUMBA	CICLO INDOOR (Isa)	SPORT SUSPENSIÓN	CICLO INDOOR (Isa)	ZUMBA	CICLO INDOOR (Isa)	S.T.A.R	C. INDOOR VIRTUAL
10:30	PILATES	C. INDOOR VIRTUAL	SPORT MANTENIMIENTO	C. INDOOR VIRTUAL	PILATES	C. INDOOR VIRTUAL	SPORT MANTENIMIENTO	C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL
11:30		C. INDOOR VIRTUAL	G.A.P.	C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL	G.A.P.	C. INDOOR VIRTUAL	SPORT FITBALL	C. INDOOR VIRTUAL
12:30		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL
13:30		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL
14:30		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL
15:30		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL
16:30		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL
17:30	ZUMBA (INFANTIL 4-8 AÑOS)	C. INDOOR VIRTUAL	<b>PILATES</b>	C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL	<b>PILATES</b>	C. INDOOR VIRTUAL
18:30	SPORT MANTENIMIENTO	C. INDOOR VIRTUAL	PILATES	C. INDOOR VIRTUAL	ZUMBA (INFANTIL 9-14 AÑOS)	C. INDOOR VIRTUAL	PILATES	C. INDOOR VIRTUAL	SPORT FITBALL	C. INDOOR VIRTUAL
19:30	SPORT SUSPENSIÓN	CICLO INDOOR (Rubén)	BODY SPORT	CICLO INDOOR (Isa)	SPORT SUSPENSIÓN	C. INDOOR VIRTUAL	<b>LIGHT CONTACT (A PARTIR DE 9 AÑOS)</b>	CICLO INDOOR (Isa)	G.A.P.	C. INDOOR VIRTUAL
20:30	ZUMBA	CICLO INDOOR (Rubén)	KICK BOXING	C. INDOOR VIRTUAL	ZUMBA	CICLO INDOOR (Rubén)	KICK BOXING	C. INDOOR VIRTUAL	SPORT SUSPENSIÓN	C. INDOOR VIRTUAL
<b>21:00</b>		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL		C. INDOOR VIRTUAL		CICLO INDOOR (Isa)		C. INDOOR VIRTUAL

Ciclo Indoor Virtual de acceso ilimitado. No computa como actividad dirigida.

ZUMBA INFANTIL TENDRA UN AFORO MAXIMO DE 12 PERSONAS

DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES

**S.T.A.R.:** Spinning, TRX, Abdomen, Relajación

**G.A.P.:** Glúteo, Abdomen y piernas

**SPORT SUSPENSIÓN:** TRX Entrenamiento en suspensión (Aforo máximo 12 personas)

**BODY SPORT:** Tonificación con barras y discos

**SPORT MANTENIMIENTO:** Trabajo de bajo impacto que tonifica y mejora resistencia física y la educación postural

**SPORT FITBALL:** Tonificación con fitball

**LIGHT CONTACT (KICK BOXING NIÑOS):** NO SOCIOS 6€ SESION  
SOCIOS 3 € SESIÓN

**NUEVO  
NUEVO  
NUEVO**