

## MAPA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS EN SECO (TEMPORADA 2015/2016) EN VIGOR A PARTIR DEL 31 DE AGOSTO

	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
	ACTIVIDADES	CYCLE INDOOR	ACTIVIDADES	CYCLE INDOOR	ACTIVIDADES	CYCLE INDOOR	ACTIVIDADES	CYCLE INDOOR	ACTIVIDADES	CYCLE INDOOR
7:45		SPINNING VIRTUAL		SPINNING (CARLOS )		SPINNING VIRTUAL		SPINNING (CARLOS)		SPINNING (CARLOS)
8:30		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL
9:30		SPINNING (CARLOS )		SPINNING VIRTUAL		SPINNING (CARLOS )		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL
10:30	PILATES	SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL	PILATES	SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL	S.T.A.R	SPINNING VIRTUAL
11:30	BODY PUMP	SPINNING VIRTUAL	G.A.P.	SPINNING VIRTUAL	BODY PUMP	SPINNING VIRTUAL	G.A.P.	SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL
12:30		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL
13:30		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL
14:30		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL
15:30		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL
16:30		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL
17:30		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL
18:30	ZUMBA (INFANTIL 4-8 AÑOS)	SPINNING VIRTUAL	PILATES	CYCLE INDOOR (JUNIOR 14 A 17 AÑOS)	ZUMBA (INFANTIL 9-14 AÑOS)	SPINNING VIRTUAL	PILATES	SPINNING VIRTUAL	TOTAL TRAINING	SPINNING VIRTUAL
19:30	TRX	SPINNING (CARLOS )	LIGHT CONTACT ( KICK BOXING 7 A 14 AÑOS)	SPINNING (ISA )	TRX	SPINNING (CARLOS )	LIGHT CONTACT (KICK BOXING 7 A 14 AÑOS)	SPINNING (ISA)	G.A.P.	SPINNING VIRTUAL
20:30	ZUMBA	SPINNING (CARLOS)	KICK BOXING	SPINNING VIRTUAL		SPINNING (CARLOS)	KICK BOXING	SPINNING VIRTUAL		SPINNING (CARLOS)
21:30		SPINNING VIRTUAL		SPINNING (CARLOS )		SPINNING VIRTUAL	ZUMBA	SPINNING (CARLOS)		SPINNING VIRTUAL

**LAS ACTIVIDADES COLECTIVAS SE REALIZARÁN CON UN MÍNIMO DE 3 ASISTENTES**

*ACTIVIDADES NIÑOS:*

ZUMBA DE 4 A 8 AÑOS  
ZUMBA DE 9 A 14 AÑOS  
CYCLE INDOOR DE 14 A 17 AÑOS  
LIGHT CONTACT DE 7 A 14 AÑOS. (Se realizará la actividad con un mínimo de 6 niños)

ZUMBA NIÑOS NO SOCIOS: 6€ SESION. Abonando mensualmente 20,00 € (1 día a la semana).  
CYCLE INDOOR JUNIOR NO SOCIOS: 8€ SESION. Abonando mensualmente 25,00 €.  
LIGHT CONTACT (KICK BOXING NIÑOS): NO SOCIOS 6€ SESION  
SOCIOS 3 € SESIÓN

*DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES*

\* S.T.A.R.: Spinning, TRX, Abdomen, Relajación  
\* TOTAL TRAINING: TRX + Barras + Discos  
\* BODY PUMP: Tonificación con barras y discos  
\* G.A.P: Glúteo, Abdomen y piernas  
\* TRX: Entrenamiento en suspensión