

LAS ACTIVIDADES PROGRAMADAS **DEL 9 DE ENERO AL 31 MARZO DE 2012** SON LAS SIGUIENTES:

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																			
Hora	Actividad	Técnico Deportivo	Sala	Duración	Hora	Actividad	Técnico Deportivo	Sala	Duración	Hora	Actividad	Técnico Deportivo	Sala	Duración	Hora	Actividad	Técnico Deportivo	Sala	Duración	Hora	Actividad	Técnico Deportivo	Sala	Duración															
9:30	SPINNING 60	Niuvys Guevara	1	60'	9:00	EASY LINE	Rubén Benítez	MUSC	30'	9:30	SPINNING 60	Niuvys Guevara	1	60'	9:30	SPINNING 60	Niuvys Guevara	1	60'	9:00	EASY LINE	Rubén Benítez	MUSC	30'	9:30	SPINNING 60	Niuvys Guevara	1	60'	9:30	SPINNING 60	Niuvys Guevara	1	60'					
9:30	PILATES	Yolanda Fernández	3	60'	9:30	SPINNING 60	Niuvys Guevara	1	60'	9:30	PILATES	Yolanda Fernández	3	60'	9:30	PILATES	Yolanda Fernández	3	60'	9:30	SPINNING 60	Niuvys Guevara	1	60'	9:30	PILATES	Yolanda Fernández	3	60'	9:30	PILATES	Yolanda Fernández	3	60'	10:30	BODY PUMP	Jesika Rivero	2	60'
10:30	BODY PUMP	Jesika Rivero	2	60'	9:30	BODY PUMP	Jesika Rivero	2	60'	10:30	BODY PUMP	Jesika Rivero	2	60'	9:30	BODY PUMP	Jesika Rivero	2	60'	10:30	BODY PUMP	Jesika Rivero	2	60'	10:30	BODY PUMP	Jesika Rivero	2	60'	10:30	BODY PUMP	Jesika Rivero	2	60'	10:30	BODY PUMP	Jesika Rivero	2	60'
10:30	EASY LINE	Niuvys Guevara	MUSC	30'	9:30	PILATES	Yolanda Fernández	3	60'	10:30	EASY LINE	Niuvys Guevara	MUSC	30'	9:30	PILATES	Yolanda Fernández	3	60'	10:30	EASY LINE	Niuvys Guevara	MUSC	30'	10:30	PILATES	Yolanda Fernández	3	60'	10:30	PILATES	Yolanda Fernández	3	60'	14:15	SPINNING 60	Niuvys Guevara	1	60'
14:15	SPINNING 60	Niuvys Guevara	1	60'	10:30	TAEBO	Niuvys Guevara	1	45'	14:15	SPINNING 60	Niuvys Guevara	1	60'	9:30	PILATES	Yolanda Fernández	3	60'	10:30	TAEBO	Niuvys Guevara	1	45'	10:30	TAEBO	Niuvys Guevara	1	45'	16:45	SPINNING 60	Niuvys Guevara	1	60'					
17:15	PILATES	Nani Baraze	1	60'	10:30	ABD / ESTIRAMIENTOS	Jesika Rivero	2	30'	17:15	PILATES	Nani Baraze	1	60'	10:30	ABD / ESTIRAMIENTOS	Jesika Rivero	2	30'	10:30	ABD / ESTIRAMIENTOS	Jesika Rivero	2	30'	10:30	ABD / ESTIRAMIENTOS	Jesika Rivero	2	30'	18:00	LATINOS INICIA	Lidia Lozano	1	75'					
17:15	STEP MEDIO	Jesika Rivero	2	45'	14:15	BODY PUMP	Niuvys Guevara	2	60'	17:15	AEROBIC MEDIO	Jesika Rivero	2	60'	14:15	BODY PUMP	Niuvys Guevara	2	60'	14:15	BODY PUMP	Niuvys Guevara	2	60'	14:15	BODY PUMP	Niuvys Guevara	2	60'	18:30	AEROBIC LATINO	Jesika Rivero	2	45'					
18:00	G.A.P.	Jesika Rivero	2	45'	16:15	YOGA	Juanjo Armañanzas	3	75'	18:15	BODY PUMP	Jesika Rivero	2	60'	16:15	YOGA	Juanjo Armañanzas	3	75'	16:15	YOGA	Juanjo Armañanzas	3	75'	19:15	LATINOS AVANZADO	Lidia Lozano	1	75'										
18:30	SPINNING 60	Iñigo Oderiz	1	60'	16:45	SPINNING 45	Niuvys Guevara	1	45'	18:30	SPINNING 60	Iñigo Oderiz	1	60'	16:45	SPINNING 45	Niuvys Guevara	1	45'	16:45	SPINNING 45	Niuvys Guevara	1	45'	19:15	BODY PUMP	Jesika Rivero	2	60'										
19:00	EASY LINE	Jesika Rivero	MUSC	30'	17:30	SPINNING 45	Niuvys Guevara	1	45'	19:15	EASY LINE	Jesika Rivero	MUSC	30'	17:30	SPINNING 45	Niuvys Guevara	1	45'	17:30	SPINNING 45	Niuvys Guevara	1	45'	20:15	BODY COMBAT	Natividad / Carlos	2	60'										
18:45	AEROBIC AVANZADO	Rubén Benítez	2	60'	18:00	AEROBIC INICIACIÓN	Jesika Rivero	2	60'	19:15	STEP AVANZADO	Rubén Benítez	2	45'	18:00	AEROBIC AVANZADO	Jesika Rivero	2	60'	18:00	AEROBIC AVANZADO	Jesika Rivero	2	60'	20:30	SPINNING 60	Jesika Rivero	1	60'										
19:30	SPINNING 60	Iñigo Oderiz	1	60'	18:30	PILATES	Eva Gómez	1	60'	19:30	SPINNING 60	Iñigo Oderiz	1	60'	18:30	PILATES	Eva Gómez	1	60'	18:30	PILATES	Eva Gómez	1	60'															
19:45	KICK BOXING	Fernando Murugarren	3	60'	18:30	EASY LINE	Mikel Gorraiz	MUSC	30'	19:45	KICK BOXING	Fernando Murugarren	3	60'	18:30	EASY LINE	Mikel Gorraiz	MUSC	30'	18:30	EASY LINE	Mikel Gorraiz	MUSC	30'															
19:45	BODY PUMP	Rubén Benítez	2	60'	19:00	STEP AVANZADO	Jesika Rivero	2	60'	20:00	TONIFITNESS	Rubén Benítez	2	45'	19:00	ABD / ESTIRAMIENTOS	Jesika Rivero	2	30'	19:00	ABD / ESTIRAMIENTOS	Jesika Rivero	2	30'															
20:30	SPINNING 60	Iñigo Oderiz	1	60'	19:30	SACO BOX	Nati / Carlos	1	45'	20:30	SPINNING 60	Iñigo Oderiz	1	60'	19:30	SACO BOX	Nati / Carlos	1	45'	19:30	SACO BOX	Nati / Carlos	1	45'															
20:45	BODY COMBAT	Nati / Carlos	2	60'	20:00	ABD / ESTIRAMIENTOS	Jesika Rivero	2	30'	20:45	BODY COMBAT	Nati / Carlos	2	60'	19:30	STEP INICIACION	Jesika Rivero	2	60'	19:30	STEP INICIACION	Jesika Rivero	2	60'															
					20:15	SPINNING 45	Amaia Salvatierra	1	45'						20:15	SPINNING 45	Amaia Salvatierra	1	45'	20:15	SPINNING 45	Amaia Salvatierra	1	45'															
					20:30	BODY PUMP	Nati / Carlos	2	60'						20:30	BODY PUMP	Nati / Carlos	2	60'	20:30	BODY PUMP	Nati / Carlos	2	60'															
					20:45	KRAV MAGA(def personal)	Javi Echeverría	3	60'						20:45	KRAV MAGA(def personal)	Javi Echeverría	3	60'	20:45	KRAV MAGA(def personal)	Javi Echeverría	3	60'															
					21:00	SPINNING 45	Amaia Salvatierra	1	45'						21:00	SPINNING 45	Amaia Salvatierra	1	45'	21:00	SPINNING 45	Amaia Salvatierra	1	45'															

SABADO				
Hora	Actividad	Técnico Deportivo	Sala	Duración
9:30	SPINNING-KING	Manu Moso	1	90'
11:00	BODY PUMP	Manu Moso	2	60'

Las actividades podrán variar en días y horas, incorporando unas y desapareciendo otras.  
 En cada actividad hay un número máximo de participantes controlado por el instructor.  
 Los participantes no entrarán en la sala hasta que llegue el instructor.  
 No se reserva plaza y el acceso es por orden de llegada.  
 Prohibido entrar con calzado de calle o inadecuado.  
 No está permitido el uso de teléfonos móviles.  
 En caso de necesidad consulta a tu instructor.

Realiza una correcta planificación de tus clases con la ayuda de tu instructor.  
 Si es tu primer día, consulta con tu instructor sobre la conveniencia de realizar la sesión.  
 El calentamiento es una parte fundamental de la sesión. Por favor, sé puntual.  
 Una vez comenzada la clase no se podrá acceder a la sala.  
 La sesión no finaliza hasta que no hayas realizado la vuelta a la calma y los estiramientos correspondientes.  
 La Dirección no se hace responsable de las posibles lesiones producidas por el incumplimiento de lo anteriormente expuesto.

DESCARGALO DESDE NUESTRA WEB

" [www.ciudaddeportivasarriguren.es](http://www.ciudaddeportivasarriguren.es) "