





# HORARIO DE CLASES COLECTIVAS

	 COUNTRY CLUB SANTA PONÇA		Lunes / Monday	Martes / Tuesday	Miercoles Wednesday	Jueves / Thursday	Viernes / Friday	Sabado Saturday	Domingo Sunday	 COUNTRY CLUB SANTA PONÇA
8:00 - 9:00	CIRCUITO EXPRESS Sala Fitness Christian				CIRCUITO EXPRESS Sala Fitness Christian		CIRCUITO EXPRESS Sala Fitness Christian			<b>TOALLAS</b>
9:00 - 10:00	STEP / WORK OUT Toñi-Sala de la Luz		TONO PUMP (9:15 a 10:15) Toñi - Sala de la Luz		STEP / WORK OUT Toñi-Sala de la Luz	TONO PUMP (9:15 a 10:15) Toñi - Sala de la Luz		PILATES BEGINNERS Maxine - Sala Asana		Para su comodidad, el Club ofrece servicio de toallas gratuito bajo deposito - 5€ por toalla. <u>La categoría de socio bronce no incluye el servicio gratuito de toallas</u>
10:00- 11:00	CARDIO BATUKA Toñi Sala Asana	WORKOUT Christian Sala de la luz	CICLO GAP Toñi Salacido 10:30 PILATES Maxine - Sala Maxine	WORKOUT Christian- Sala de la Luz	CICLO GAP Toñi-Sala ciclo 10:30- 11:30	WORKOUT Christian 10:30-11:15 Sala de la Luz	CARDIO BATUKA Toñi Sala Asana	WORKOUT Christian Sala de la Luz		
11:00-12:00	THAI CHI Fela - Asana		PILATES 11:15-12:15 Maxine - Sala de la Luz			YOGA € Ivanna - Sala Asana		PILATES Maxine - Sala de la Luz	MASTER SPINNING Luciano 11:30-12:30	
12:00-13:00	PILATES Maxine - Sala de la Luz		YOGA Principiantes € Ivanna - Sala Asana 11:30 - 12:30		THAI CHI Fela - Sala de la Luz		MACHINE PILATES € Maxine - Sala Pilates		Abdominales Sergio 12:30 - 13:00	Abdominales Celeste 12:30 - 13:00
13:00-14:00	THAI CHI Fela - Sala de la Luz				PILATES Toñi- Sala de la Luz	ESTIRAMIENTOS Toñi - Sala de la Luz				
17:00-18:00	PILATES PRINCIPIANTES Toñi - Sala de la Luz		AQUAFITNESS Toñi -Piscina		MACHINE PILATES € Maxine - Sala Pilates	AQUAFITNES Toñi -Piscina	GAP SERGIO Sala Fitness			
17:30-18:30	STEP / WORK OUT Toñi-Sala de la Luz		YOGA € Ivanna - Sala Asana							<b>CAMBIOS</b>
18:00-19:00	PILATES Maxine - Sala de la Luz 18:00 - 19:30		CIRCUITO BOX Barry Sala de la Luz		PILATES Maxine - Sala de la Luz 18:00 - 19:30	CIRCUITO BOX Barry- Sala de la Luz	WORKOUT Toñi- Sala de la luz		€: Clases con pago adicional	 COUNTRY CLUB SANTA PONÇA
19:00- 20:00	SPINNING Luciano - Sala ciclo		MASTER SPINNING Luciano-Sala ciclo		MASTER SPINNING Luciano-Sala ciclo	MASTER SPINNING Luciano-Sala ciclo	SPINNING Luciano - Sala ciclo	ABDOMEN FITBALL Toñi - Sala de la Luz 18:00- 18:30	€: Additional fee applicable  I: Nivel intermedio	El Club se reserva el derecho de modificar este horario. The Club reserves the right to make changes to the timetable
19:30-20:00	ABDOMEN-FITBALL Toñi - Sala de la Luz 30"									
20:00-21:00	YOGILATES Toñi - Sala de la Luz		GAP Sergio-Sala Fitness AQUAFITNES Toñi -Piscina		YOGILATES Toñi - Sala de la Luz	GAP Sergio -Sala Fitness	Work OUT Sergio -Sala Fitness DANCE Sebastian Sala de la Luz	II: Nivel avanzado	 COUNTRY CLUB SANTA PONÇA	