

COMPLEJO DEPORTIVO FELIPE VI

MAÑANAS

Horarios Actividades Dirigidas

MARZO

12/03 al 31/03

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Hora	Actividad	Esp/Mon	Hora	Actividad	Esp/Mon	Hora	Actividad	Esp/Mon	Hora	Actividad	Esp/Mon	Hora	Actividad	Esp/Mon	Hora	Actividad	Días
7:40	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL	7:40	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL	7:40	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL	7:40	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL	7:40	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL	9:30	SPINNING	TODOS
8:30	PILATES	ENERGY Paqui	9:30	STEP	ENERGY Isa Q.	8:30	GAP	ENERGY Fermín	9:30	STEP	ENERGY Isa Q.	8:40	AQUAFITNESS	PISCINA Isa Q.	10:30	GAP	3, 17 Y 31
8:40	AQUAFITNESS	PISCINA Isa Q.	9:30	PILATES	POWER Paqui	8:40	AQUAFITNESS	PISCINA Isa Q.	9:30	PILATES	POWER Paqui	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Andrés		BODY HEALTH	10 y 24
9:30	GAP	ENERGY Paqui	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Ricardo	9:30	BODY HEALTH	ENERGY Fermín	9:30	SPINNING	INTENSITY Manu	9:30	BODY HEALTH	ENERGY Pedro R.			
9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Andrés	9:30	SPINNING	INTENSITY Manu	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Ricardo	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Ricardo	9:40	PILATES	POWER Isa Q.			
9:40	PILATES	POWER Isa Q.	10:30	CORE	POWER Paqui	9:40	PILATES	POWER Isa Q.	10:30	ZUMBA	ENERGY Sonia R.	10:30	SPINNING	INTENSITY Pedro R.			
10:30	ZUMBA	ENERGY Paqui	10:30	ZUMBA	ENERGY Sonia R.	10:30	JUMP	POWER Isa Q.	10:30	TRX	POWER Paqui	10:40	YOGA	POWER Marisa	9:30	BODY HEALTH	4 y 18
10:30	TRX	POWER Isa Q.	10:50	YOGA	HARMONY Marisa	10:40	YOGA	ENERGY Marisa	10:50	YOGA	HARMONY Marisa	10:40	YOGA	POWER Marisa		GAP	11 y 25
10:40	YOGA	HARMONY Marisa	11:00	TRX	POWER Paqui	11:10	SPINNING	INTENSITY Isa Q.	11:00	CORE	POWER Paqui	10:40	STEP	ENERGY Isa Q.	10:30	SPINNING	TODOS
11:10	SPINNING	INTENSITY Isa Q.				12:00	FUNCTIONAL TRAINING	SALA FITNESS Pedro R.									

DOMINGO

Hora	Actividad	Días
9:30	BODY HEALTH	4 y 18
	GAP	11 y 25
10:30	SPINNING	TODOS

RUNNING CLUB CARRERA SAN JOSÉ Y DE LA MUJER Dom 11 10:30 h.

***Las clases de AQUATRaining Y AQUASWIM requieren que el usuario sepa nadar.

**A las clases de Aquafitness, Aquaswim y Aquatraining sólo tienen acceso los socios que han abonado la tarifa de instalación completa.

Los sábados y domingos, las actividades de la sala Energy serán rotativas siendo la 1ª en la 1ª semana válida de este horario.

Será necesario presentar la tarjeta a la entrada correspondiente que se entrega 30 min. antes del comienzo.

Los horarios podrán ser modificados sin previo aviso por necesidades de la instalación.

La edad mínima para asistir a las actividades es de 16 años.

Las sesiones de CORE, FUNCTIONAL TRAINING, JUMP y TRX son de 30'.

El horario de actividades dirigidas de los festivos entre semana con apertura por la mañana será el mismo que el del domingo de esa misma semana

COMPLEJO DEPORTIVO FELIPE VI

C/ Juan Antonio Dimas, s/n - Telf. 968 40 64 20 // 968 47 01 42 - Correo: deportes@lorca.es - Web: www.cdfelipevi.lorca.es

@cdfelipevi

@cdfelipevilorca

COMPLEJO DEPORTIVO FELIPE VI

Horarios Actividades Dirigidas

MARZO

12/03 al 31/03

TARDES

LUNES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
17:05	YOGA	ENERGY Marisa
18:05	PILATES	ENERGY Marta
18:05	GAP	POWER Paqui
18:05	SPINNING	INTENSITY Isica S.
19:00	ZUMBA fitness	ENERGY Marta
19:00	CORE	POWER Isica S.
19:30	TRX	POWER Isica S.
20:00	RUNNING CLUB	PLACETA Marta
20:30	JUMP	POWER Sonia R.
20:00	I BODY HEALTH	ENERGY Fermin
20:00	SPINNING	INTENSITY Pedro R.
20:10	AQUASWIM	PISCINA Ricardo
21:00	AQUAFITNESS	PISCINA Ricardo
21:00	BAILES LATINOS	HARMONY Sonia R.
21:10	STRONG by ZUMBA	ENERGY Marta
21:10	SPINNING	INTENSITY Isica S.

MARTES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
17:05	PILATES	POWER Juanmi
18:05	YOGA	POWER Marisa
18:05	GAP	ENERGY Paqui
18:30	FUNCTIONAL TRAINING	SALA FITNESS Pedro R.
19:00	I BODY HEALTH	ENERGY Marta
19:00	TRX	POWER Paqui
19:30	CORE	POWER Paqui
20:00	STEP	ENERGY Marta
20:00	SPINNING	INTENSITY Pedro R.
20:00	INTENSITY TRAINING	POWER Isa Q.
20:10	AQUAFITNESS	PISCINA Andrés
21:00	ZUMBA fitness	ENERGY Marta
21:00	BAILES LATINOS	HARMONY Sonia R.
21:10	SPINNING	INTENSITY Isa Q.

MIERCOLES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
17:05	YOGA	ENERGY Marisa
18:05	PILATES	POWER Paqui
18:05	I BODY HEALTH	ENERGY Fermin
18:05	SPINNING	INTENSITY Isica S.
19:00	STRONG by ZUMBA	ENERGY Marta
19:00	CORE	POWER Isica S.
19:30	TRX	POWER Isica S.
20:00	SPINNING	INTENSITY Manu
20:00	GAP	ENERGY Marta
20:00	INTENSITY TRAINING	POWER Isica S.
20:10	AQUAFITNESS	PISCINA Ricardo
21:00	AQUAFITNESS	PISCINA Ricardo
21:10	ZUMBA fitness	ENERGY Marta
21:10	SPINNING	INTENSITY Isica S.

JUEVES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
17:05	PILATES	POWER Juanmi
18:05	YOGA	POWER Marisa
18:05	STEP	ENERGY Marta
18:30	FUNCTIONAL TRAINING	SALA FITNESS Juanmi
19:00	I BODY HEALTH	ENERGY Marta
19:00	PILATES	POWER Juanmi
20:00	SPINNING	INTENSITY Pedro R.
20:00	ZUMBA fitness	ENERGY Sonia R.
20:00	INTENSITY TRAINING	POWER Isa Q.
20:10	AQUAFITNESS	PISCINA Andrés
21:00	BAILES LATINOS	HARMONY Sonia R.
21:10	GAP	ENERGY Paqui
21:10	SPINNING	INTENSITY Isa Q.

VIERNES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
18:00	PILATES	ENERGY Dani
19:00	SPINNING	INTENSITY Manu
19:00	ZUMBA fitness	ENERGY Marta
20:00	JUMP	POWER Marta
20:00	I BODY HEALTH	ENERGY Paqui
20:30	CORE	POWER Marta

