

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO			DOMINGO	
SALA BICIS	SALA 2	SALA 3	SALA BICIS	SALA 2	SALA 3	SALA BICIS	SALA 2	SALA 3	SALA BICIS	SALA 2	SALA 3	SALA BICIS	SALA 2	SALA 3	SALA BICIS	SALA 2	SALA 3	SALA BICIS	SALA 3
CICLO INDOOR	ZUMBA			BODY PUMP	PILATES		BODY COMBAT			ZUMBA	BODY BALANCE		TOTAL TRAINING	PILATES					
09:30-10:30	09:30-10:30			9:30-10:30	9:30-10:30		9:30-10:30	ABD 10:00-10:30		09:30-10:30	09:30-10:30		9:30-10:30	9:30-10:30	CICLO INDOOR		PILATES	CICLO INDOOR	PILATES
		PILATES	CICLO INDOOR	K1 (SALA 3)		CICLO INDOOR		YOGA		K1 (SALA 3)	GAP 10:35-11:05 E. S. 11:05-11:35	CICLO INDOOR			10:00-11:00		10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00
		10:35-11:35	10:35-11:35	10:30-12:00		10:35-11:35		10:30-11:30		10:30-12:00		10:35-11:35							
CICLO INDOOR							ABD 14:30-15:00 ALTERNA 15:00-15:30								CICLO INDOOR	BODY PUMP		CICLO INDOOR	
14:30-15:30															11:15-12:15	11:15-12:15		11:15-12:15	
CICLO INDOOR	ZUMBA	PILATES	CICLO INDOOR	BODY PUMP	YOGA	CICLO INDOOR	SLING FLY 35"	BODY BALANCE	CICLO INDOOR				E.FUNCIONAL						
18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:20-18:55	18:00-18:55	18:00-19:00				18:00-19:00						
		G.A.H. 19:00-19:30		COMBO	BOSU 19:00-19:30		BODY PUMP	E.S. 19:00-19:30							CICLO INDOOR	GAP 19:30-20:00	PILATES		
CICLO INDOOR	BODY COMBAT	PILATES	CICLO INDOOR	19:00-20:00	M.A. 19:30-20:00		19:00-19:55	GAP 19:30-20:00		CICLO INDOOR	FPA	YOGA			19:00-20:00		19:00-20:00		
19:15-20:15	19:30-20:30	19:30-20:30	19:15-20:15	30'FPA+30'TNT	PILATES					19:15-20:15	19:15-20:15	19:15-20:15					ABD 20:00-20:30		
							ZUMBA	PILATES											
CICLO INDOOR	BODY PUMP		CICLO INDOOR	20:00-21:00	20:00-21:00	CICLO INDOOR	20:00-21:00	20:00-21:00	CICLO INDOOR										
20:30-21:30	20:30-21:30		20:30-21:30	BOXEO		20:30-21:30			20:30-21:30										
				21:00-22:00															

RECOMENDACIONES GENERALES

- Pídele a tu médico que te haga un chequeo, descartará lesiones y te ayudará a elegir las clases más adecuadas a tu nivel.
- Si tienes alguna lesión o problema médico coméntaselo al instructor y asegúrate de que el contenido y la intensidad de la clase sean adecuadas a tu forma física.
- Realiza la sesión completa, evita lesiones y aumenta la efectividad de la misma.
- Hidrátate antes, durante y después de la sesión.

- La dirección del gimnasio se reserva el derecho de modificar el horario cuando crea oportuno. Todos los instructores del club son profesionales de la actividad que imparten. Confía en ellos y consulta tus dudas.
- En el horario de las clases de los festivos se aplicará el horario del fin de semana. Consúltalo en recepción.

NORMAS DE USO

- Por seguridad y salud, queda prohibida la entrada a las sesiones, pasados 10 minutos del inicio de la clase.
- Usa toalla en la sala y en todas las clases a las que asistas.
- Las clases colectivas tendrán una duración máxima de 55 minutos, para facilitar el cumplimiento de los horarios.
- Por favor, no entrenes con ropa ya usada de otro día.
- Utiliza el calzado adecuado para cada actividad y evita usarlo fuera del club.
- Respeta la situación de los alumnos/as que se encuentran ya en clase.
- Una vez finalizada la clase, el material debe quedar correctamente colocado.

PUEDES VER Y DESCARGARTE EL CALENDARIO DE CLASES COLECTIVAS EN www.gimnasionalcala2000.es