

		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
7:30	sala 1				ACTIVACROSS 45' ANTONIO			
	sala 5		PUMP SALVA					
8:30	sala 2		GAP SALVA					
	sala 5	PUMP JOSE LUIS		PUMP SALVA	FUNCIONAL ILDE			
	cycling	CYCLING ILDE	WALKING JOSE LUIS	CYCLING ELSA	WALKING ANTONIO	CYCLING ILDE		
9:00	FITNESS		ACTIVA 20 ABDOMEN (LEO)		ACTIVA 20 ABDOMEN	ACTIVA 20 ABDOMEN		
9:30	sala 1	NUEVO ACTIVACROSS 45' ILDE		NUEVO ACTIVACROSS 45' SALVA				
	sala 2	PILATES SONIA	COMBAT SALVA	PILATES SONIA	COMBAT ANTONIO			
	sala 3		YOGA ROBERTO			YOGA SONIA		
	sala 4	YOGA ROBERTO	PILATES PILAR	YOGA ROBERTO	YOGA ROBERTO	PILATES PILAR		
	sala 5	FUNCIONAL PILAR	SUPERIOR LEO	FUNCIONAL PILAR	SUPERIOR PILAR	FUNCIONAL LEO		
	cycling	WALKING JOSE LUIS	CYCLING JOSE LUIS	WALKING ELSA	CYCLING ELSA	WALKING ANTONIO		
10:00	sala 3	ESPALDA SANA 30' ANTONIO		ESPALDA SANA 30' JOSE LUIS				
10:30	sala 2	SENIOR SONIA	AEROLATINO PILAR	SENIOR SONIA	AEROLATINO ILDE	SEVILLANAS FERNANDO		
	sala 3	TAICHI ROBERTO	BULERIA AVANZADO FERNANDO	TAICHI ROBERTO	BULERIA AVANZADO FERNANDO			
	sala 4		BALANCE ROBERTO		BALANCE ROBERTO	BALANCE SONIA		
	sala 5	TREN SUPERIOR ILDE	GAP LEO	PUMP ELSA	GAP ELSA	SUPERIOR ANTONIO	PUMP--- SUPERIOR	PUMP--- SUPERIOR
	cycling	CYCLING PILAR	WALKING SENIOR SALVA	CYCLING PILAR	WALKING SENIOR PILAR	WALKING LEO		
	piscina	AQUA JOSE LUIS	AQUA JOSE LUIS	AQUA SALVA	AQUA ANTONIO	AQUA PILAR		
11:00	FITNESS		ACTIVA 20 ESTIRAMIENTOS		ACTIVA 20 ESTIRAMIENTOS			
11:30	sala 1		NUEVO ACTIVACROSS 45' LEO		NUEVO ACTIVACROSS 45' PILAR			
	sala 2	GAP PILAR	PUMP PILAR	GAP ELSA	PUMP ELSA			
	sala 3	ESTIRAMIENTOS 30' SONIA	ESPALDA SANA SONIA	ESTIRAMIENTOS 30' SONIA	ESPALDA SANA SONIA			
	sala 4	PILATES ROBERTO	CHIKUNG ROBERTO	PILATES ROBERTO	CHIKUNG ROBERTO	PILATES SONIA		
	sala 5		BULERIA INICIACION FERNANDO		BULERIA INICIACION FERNANDO			
	cycling	WALKING JOSE LUIS		WALKING PILAR		CYCLING PILAR	WALKING	CYCLING
12:00	FITNESS	ACTIVA 20 ABDOMEN		ACTIVA 20 ABDOMEN		ACTIVA 20 ABDOMEN		
12:30	sala 2		ESTIRAMIENTOS 30' SONIA		ESTIRAMIENTOS 30' SONIA			
	sala 3							
	sala 4	BALANCE ROBERTO	PILATES ROBERTO	BALANCE ROBERTO	PILATES ROBERTO			
	sala 5		SEVILLANAS FERNANDO		SEVILLANAS FERNANDO			
13:00	FITNESS	ACTIVA 20 ABDOMEN		ACTIVA 20 ABDOMEN		ACTIVA 20 ABDOMEN		
14:30	sala 5		FUNCIONAL ELSA	PUMP ANTONIO	FUNCIONAL ILDE			
	cycling	CYCLING SALVA				WALKING JOSE LUIS		
15:00	FITNESS		ACTIVA 20 ABDOMEN		ACTIVA 20 ABDOMEN			
15:30	sala 5	PUMP SALVA				PUMP JOSE LUIS		
	cycling		WALKING ELSA	CYCLING ANTONIO	CYCLING ILDE			

NUEVO ACTIVACROSS TIENE UN AFORO MÁXIMO DE 20 PERSONAS



- actividad de tonificación intensa
- actividad coreografiada intensa
- actividad cardiovascular intensa
- actividad suave
- actividad de baile
- actividad en agua
- actividad seniors

LOS TECNICOS, SALAS Y HORARIOS PODRAN SER CAMBIADOS SIN PREVIO AVISO POR NECESIDADES DE LA EMPRESA.
Gracias.



Parque Empresarial Norte
calle agricultura, 3
11407 Jerez de la Frontera
(junto a Leroy Merlin)

956 318 411

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
16:30	SALA 1 NUEVO ACTIVACROSS 45' SALVA		NUEVO ACTIVACROSS 45' ANTONIO		NUEVO ACTIVACROSS 45' JOSE LUIS		
	SALA 5	PUMP ELSA		SUPERIOR ILDE			
17:30	SALA 2				COMBAT JOSE LUIS		
	SALA 4	PILATES ROBERTO	BALANCE SONIA	PILATES ROBERTO	YOGA SONIA		
	SALA 5	PUMP SALVA	GAP ELSA	PUMP ANTONIO	GAP ILDE	PUMP--- SUPERIOR	PUMP--- SUPERIOR
	CYCLING	CYCLING ILDE	WALKING JOSE LUIS	CYCLING SALVA	WALKING JOSE LUIS	CYCLING SALVA	
18:00	FITNESS		ACTIVA 20' ABDOMEN		ACTIVA 20' ABDOMEN		
18:30	SALA 2	AERODANCE LEO	BULERIA INICIA. FERNANDO	AEROLATINO ILDE	BULERIA INICIA. FERNANDO	AERODANCE ELENA	
	SALA3	ESPALDA SANA ELSA	ESPALDA SANA ANTONIO	ESPALDA SANA SALVA	ESPALDA SANA SALVA	ESPALDA SANA ANTONIO	
	SALA 4	YOGA ROBERTO	PILATES SONIA	YOGA ROBERTO	PILATES SONIA		
	SALA 5	PUMP ANTONIO	FUNCIONAL ILDE	PUMP JOSE LUIS	FUNCIONAL ELSA	PUMP SALVA	
	CYCLING	WALKING ELENA	CYCLING JOSE LUIS	WALKING ELENA	CYCLING JOSE LUIS	WALKING ELSA	CYCLING
							WALKING
19:30	SALA 2	STEP COREO ELENA	STEP COREO ILDE	HIP HOP ILDE	STEP COREOGRAFICO LEO	SEVILLANAS FERNANDO	
	SALA 3	PILATES ROBERTO	YOGA SONIA	PILATES ROBERTO	YOGA SONIA		
	SALA 4	BULERIA INICIA. FERNANDO	SEVILLANAS FERNANDO	BULERIA INICIA. FERNANDO	SEVILLANAS FERNANDO	PILATES ELSA	
	SALA 5	FUNCIONAL LEO	PUMP JOSE LUIS	FUNCIONAL LEO	PUMP SALVA	FUNCIONAL ELENA	
	CYCLING	CYCLING ANTONIO	WALKING LEO	CYCLING JOSE LUIS	WALKING ELSA	CYCLING ANTONIO	
	PISCINA	AQUA ELSA	AQUA ANTONIO	AQUA ELENA	AQUA JOSE LUIS		
20:00	FITNESS		ACTIVA 20' ESTIRAMIENTOS		ACTIVA 20' ESTIRAMIENTOS		
20:30	SALA 1 NUEVO ACTIVACROSS 45' LEO		NUEVO ACTIVACROSS 45' LEO				
	SALA 2	GAP ELENA	SUPERIOR LEO	GAP ELENA	SUPERIOR ELSA	PUMP ANTONIO	
	SALA 3	BALANCE ROBERTO	PILATES SONIA	BALANCE ROBERTO	PILATES SONIA		
	SALA 4	BULERIA AVAN. FERNANDO		BULERIA AVAN. FERNANDO			
	SALA 5		COMBAT ANTONIO		COMBAT SALVA		
	CYCLING	WALKING ELSA	CYCLING ILDE	WALKING JOSE LUIS	CYCLING LEO	WALKING ELENA	
21:00	FITNESS	ACTIVA 20' ESTIRAMIENTOS		ACTIVA 20' ESTIRAMIENTOS		ACTIVA 20' ESTIRAMIENTOS	
21:30	SALA 1		NUEVO ACTIVACROSS 45' ILDE				
	SALA4		SALSA AMALIA		SALSA AMALIA		
	SALA 5	SUPERIOR ELENA		PUMP JOSE LUIS	GAP LEO		
	CYCLING	CYCLING LEO	WALKING ANTONIO	CYCLING ELENA	WALKING SALVA		

NUEVO

ACTIVACROSS TIENE UN AFORO MÁXIMO DE 20 PERSONAS



- actividad de tonificación intensa
- actividad coreografiada intensa
- actividad cardiovascular intensa
- actividad suave
- actividad de baile
- actividad en agua
- actividad seniors

LOS TECNICOS, SALAS Y HORARIOS PODRAN SER CAMBIADOS SIN PREVIO AVISO POR NECESIDADES DE LA EMPRESA.

Gracias.



facebook

Parque Empresarial Norte
calle agricultura, 3
11407 Jerez de la Frontera
(junto a Leroy Merlin)

956 318 411