horario de actividades dirigidas

2011 / 2012 — mañanas

a partir del 5 de Septiembre

Lunes

07.30 08.20	indoorwalking	sala indoor
09.20 10.20	body pump	sala 1
10.30 11.20	indoorwalking	sala indoor
11.00 11.20	activa 20	sala fitness
11.30 12.20	pilates oro	sala 1
13.30 14.20	indoorwalking	sala indoor
13.30 13.50	activa woman	sala fitness
14.00 14.20	kranking (NUEVO)	sala fitness
14.30 15.30	body pump	sala 1
14.30 15.20	activa cycling	sala cycling
14.30 15.30	body balance	E. Pilates
15.30 16.20	indoorwalking	sala indoor

Martes

09.20 10.10	activa cycling	sala cycling
09.30 10.50	body balance	E. Pilates / Spa
10.30 11.30	body pump	E. Pilates
11.40 12.40	body balance	sala 1
13.00 13.20	activa 20	sala fitness
13.30 14.20	pilates / fitball	sala 1
13.30 14.20	indoorwalking	sala indoor
14.00 14.20	kranking (NUEVO)	sala fitness
14.30 15.30	body combat	sala 1
14.30 15.20	activa cycling	sala cycling
15.30 16.30	body balance	E. Pilates
15.30 16.20	indoorwalking	sala indoor

Miércoles

07.30 08.20	indoorwalking	sala indoor
09.20 10.20	body pump	sala 1
10.30 11.20	activa cycling	sala cycling
11.00 11.20	activa 20	sala fitness
11.30 12.30	gap	sala 1
11.30 12.30	yoga oro	E. Pilates
13.30 13.50	activa woman	sala fitness
14.00 14.20	activa 20	sala fitness
14.30 15.30	body pump	sala 1
14.30 15.20	indoorwalking	sala indoor
14.30 15.30	body balance	E. Pilates
15.30 16.20	activa cycling	sala cycling

Jueves

09.20 10.10	indoorwalking	sala indoor
09.30 10.50	pilates oro	E. Pilates / Spa
10.30 11.30	baile latinos (NUEVO)	Sala 1
10.30 11.30	body pump	E. Pilates
11.40 12.40	body balance	sala 1
13.30 14.20	indoorwalking	sala indoor
13.30 13.50	activa woman	sala fitness
14.00 14.20	kranking (NUEVO)	sala fitness
14.30 15.30	body combat	sala 1
14.30 15.20	activa cycling	sala cycling
15.30 16.20	indoorwalking	sala indoor

Viernes

09.20 10.20	body balance	sala 1
10.30 11.20	indoorwalking	sala indoor
11.30 12.20	gap	sala 1
11.30 12.30	yoga oro	E. Pilates
13.00 13.20	activa 20	sala fitness
13.30 14.20	activa cycling	sala cycling
13.30 14.20	pilates / fitball	sala 1
14.00 14.20	kranking (NUEVO)	sala fitness
14.30 15.30	body pump	sala 1
14.30 15.20	indoorwalking	sala indoor

Sábado

10.30 10.50	activa 20	sala fitness
11.00 12.00	body pump	sala 1
12.15 13.05	activa cycling	sala cycling
13.15 14.15	body balance	sala 1

Domingo

10.30 10.50	activa 20	sala fitness
11.00 12.00	body pump	sala 1
12.15 13.05	indoorwalking	sala indoor
13.15 14.05	activa cycling	sala cycling

Reserva de plaza en recepción para las clases de indoorwalking y todas las clases impartidas en el estudio pilates; se pasará lista 5 minutos antes del comienzo de la clase, dando acceso a la lista de espera en ausencia de alguna reserva.
Para activa cycling de los lunes y miércoles a las 19.00 y 20.00 horas deberás recoger tu ticket de reserva en recepción.
Este horario está sujeto a posibles modificaciones a juicio de la dirección. Gracias.

- actividad suave
- actividad coreografiada intensa
- actividad cardiovascular intensa
- actividad no coreografiada
- pilates / fitball
- actividad oro
- artes marciales

activaclub
www.activaclub.es
VALENCIA

Aqua Multiespacio
Avda Menorca 19 , 3ª
Local 310 A-B
96 331 86 86

facebook

horario de actividades dirigidas

2011 / 2012 — tardes

a partir del 5 de Septiembre

Lunes

16.30 17.20	yoga	E. Pilates
18.00 19.00	body pump	sala 1
18.00 18.50	activa cycling	sala cycling
18.00 19.00	body balance	E. Pilates
19.00 19.50	activa cycling	sala cycling
19.00 19.20	kranking	sala fitness NUEVO
19.10 20.00	step	sala 1
19.30 19.50	activa 20	sala fitness
20.00 20.50	indoorwalking	sala indoor
20.00 20.50	activa cycling	sala cycling
20.00 20.20	activa 20	sala fitness
20.10 21.10	body pump	sala 1
20.30 21.20	pilates / fitball	E. Pilates
21.10 22.00	indoorwalking	sala indoor

Martes

16.30 16.55	espalda sana	E. Pilates
17.00 17.50	pilates / fitball	sala 1
18.00 19.00	body combat	sala 1
19.00 19.50	activa cycling	sala cycling
19.00 20.00	body pump	sala 1
19.00 19.50	gap	E. Pilates
19.00 19.20	kranking	sala fitness NUEVO
20.00 20.50	indoorwalking	sala indoor
20.00 20.50	activa cycling	sala cycling
20.10 21.10	body combat	sala 1
20.30 21.15	body balance	E. Pilates
20.30 20.50	activa woman	sala fitness
21.10 22.00	activa cycling	sala cycling
21.20 22.10	yoga	E. Pilates
21.10 22.40	krav maga	sala 1 NUEVO

Miércoles

16.30 17.20	yoga	E. Pilates
17.30 17.55	espalda sana	E. Pilates
18.00 18.50	indoorwalking	sala indoor
18.00 19.00	body pump	sala 1
18.00 18.20	kranking	sala fitness NUEVO
18.30 18.55	pilates / fitball	E. Pilates
19.00 19.50	activa cycling	sala cycling
19.00 19.20	activa 20	sala fitness
19.10 20.00	step	sala 1
19.30 19.50	kranking	sala fitness NUEVO
19.30 20.30	body balance	E. Pilates
20.00 20.50	activa cycling	sala cycling
20.00 20.20	activa 20	sala fitness
20.10 21.10	body pump	sala 1
20.30 21.05	pilates / fitball	E. Pilates
21.10 22.00	indoorwalking	sala indoor
21.10 22.10	baile latinos	sala 1 NUEVO

Jueves

16.30 17.20	espalda sana	E. Pilates
17.30 17.55	gap	sala 1
18.00 19.00	body balance	sala 1
19.00 19.50	activa cycling	sala cycling
19.00 19.20	kranking	sala fitness NUEVO
19.00 20.00	body pump	sala 1
19.00 19.50	gap	E. Pilates
20.00 20.20	activa 20	sala fitness
20.00 20.50	indoorwalking	sala indoor
20.00 21.00	body balance	E. Pilates
20.10 21.10	body combat	sala 1
21.10 22.00	activa cycling	sala cycling
21.20 22.10	yoga	sala 1

Viernes

17.00 17.50	pilates / fitball	sala 1
18.00 19.00	body pump	sala 1
19.10 20.00	indoorwalking	sala indoor ★
19.10 20.00	step	sala 1
19.10 20.10	body balance	E. Pilates
19.30 19.50	activa woman	sala fitness
20.10 21.00	activa cycling	sala cycling ★
20.10 21.10	extreme round	sala 1 NUEVO
20.30 20.50	kranking	sala fitness NUEVO

Sábado

18.00 18.20	kranking	sala fitness NUEVO
18.30 19.20	indoorwalking	sala indoor
19.30 19.50	activa 20	sala fitness

★ el último viernes de cada mes clases de **fusion**indoor

- actividad suave
- actividad coreografiada intensa
- actividad cardiovascular intensa
- actividad no coreografiada
- pilates / fitball
- actividad oro
- artes marciales

Reserva de plaza en recepción para las clases de indoorwalking y todas las clases impartidas en el estudio pilates; se pasará lista 5 minutos antes del comienzo de la clase, dando acceso a la lista de espera en ausencia de alguna reserva.
Para activa cycling de los lunes y miércoles a las 19.00 y 20.00 horas deberás recoger tu ticket de reserva en recepción.
Este horario está sujeto a posibles modificaciones a juicio de la dirección. Gracias.

activaclub
www.activaclub.es
VALENCIA

Aqua Multiespacio
Avda Menorca 19 , 3ª
Local 310 A-B
96 331 86 86

facebook