

lunes	sala 1	sala 2	sala 3	piscina
07:30 - 08:30				
09:30 - 10:00				
10:00 - 10:30	pilates		ciclo indoor	
10:30 - 11:00	step	abdomen core		
11:00 - 11:30				
11:30 - 12:00	mantenim.	estiramientos		
12:00 - 12:30				
12:30 - 13:00	taichi			aquafitness
13:00 - 13:30				
13:30 - 14:00	yoguilates			
14:00 - 14:30				
14:30 - 15:00	pilates			
15:00 - 15:30				
18:00 - 19:00	fitpower	pilates		
19:00 - 20:00	zumba	yoga	ciclo indoor (19:00-19:45)	
20:00 - 20:30	fitpower			
20:30 - 21:00				
21:00 - 21:30	core			
21:30 - 22:00				

jueves	sala 1	sala 2	sala 3	piscina
07:00 - 08:00				
08:00 - 09:00				
09:00 - 09:30				
09:30 - 10:00				
10:00 - 10:30				
10:30 - 11:00				
11:00 - 11:30				
11:30 - 12:00				
12:00 - 12:30				
12:30 - 13:00				
13:00 - 13:30				
13:30 - 14:00				
14:00 - 14:30				
14:30 - 15:00				
15:00 - 15:30				
15:30 - 16:00				
16:00 - 16:30				
18:00 - 19:00				
19:00 - 20:00				
20:00 - 20:30				
20:30 - 21:00				
21:00 - 21:30				
21:30 - 22:00				

martes	sala 1	sala 2	sala 3	piscina
07:00 - 08:00				
09:00 - 09:30				
09:30 - 10:00				terapéutica
10:00 - 10:30	trx (09:15-10:30)		ciclo indoor (09:30-10:30)	tec. natación
10:30 - 11:00	fit power	pilates terapéutico		aquafitness
11:00 - 11:30				
11:30 - 12:00	pilates			
12:00 - 12:30				
12:30 - 13:00	chi kung			
13:00 - 13:30				
13:30 - 14:30	flex pilates			aquafitness (14:00-15:00)
14:30 - 15:30				
15:30 - 16:00	pilates			
16:00 - 16:30				
18:00 - 19:00	pilates		ciclo indoor (18:00-18:45)	
19:00 - 20:00	bodyjump			
20:00 - 20:30	fat burner			
20:30 - 21:00				
21:00 - 21:30		pilates		
21:30 - 22:00				

viernes	sala 1	sala 2	sala 3	piscina
07:00 - 08:00				
09:00 - 09:30				
09:30 - 10:00				
10:00 - 10:30				
10:30 - 11:00				
11:00 - 11:30				
11:30 - 12:00				
12:00 - 12:30				
12:30 - 13:00				
13:00 - 13:30				
13:30 - 14:00				
14:00 - 14:30				
14:30 - 15:00				
15:00 - 15:30				
19:00 - 20:00				
20:00 - 20:30				
20:30 - 21:00				

miércoles	sala 1	sala 2	sala 3	piscina
07:00 - 08:00				
09:30 - 10:00	pilates			
10:00 - 10:30				
10:30 - 11:00	step	abdomen core		
11:00 - 11:30				
11:30 - 12:00	mantenimiento	estiramientos		
12:00 - 12:30				
12:30 - 13:00	taichí			aquafitness
13:00 - 13:30				
13:30 - 14:00	yoguilates			
14:00 - 14:30				
14:30 - 15:00	pilates			
15:00 - 15:30				
18:00 - 19:00		pilates		
19:00 - 20:00	fit power	yoga	ciclo indoor (19:45 - 20:30)	
20:00 - 20:30	cardiofight			
20:30 - 21:00				
21:00 - 21:30	fit power			
21:30 - 22:00				




sábado	sala 1	sala 2	sala 3
10:30 - 11:00			ciclo indoor (10:30-11:15)
11:00 - 11:30			
12:00 - 12:30			
12:30 - 13:00			

(*) esta programación de actividades dirigidas puede sufrir modificaciones.

(*) Horario vigente a partir del lunes 15 de abril de 2019.



más de 100 clases
dirigidas a la semana

síguenos en   
www.satosport.com