

lunes	sala 1	sala 2	sala 3	piscina
07:30 - 08:30				
09:30 - 10:00				
10:00 - 10:30	pilates			
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		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				terapéutica
09:30 - 10:00	trx (09:15-10:30)		ciclo indoor	natación adulto
10:00 - 10:30		pilates		
10:30 - 11:00	fitpower			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 - 14:00	flex pilates			
14:00 - 14:30			ciclo indoor (14:30-15:15)	
14:30 - 15:00				
15:00 - 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	body jump			
20:00 - 20:30	funcional core	cardio latino	ciclo indoor (20:00-20:45)	aquafitness
20:30 - 21:00				
21:00 - 21:30	zumba	pilates		
21:30 - 22:00				

martes	sala 1	sala 2	sala 3	piscina
07:00 - 08:00				
09:00 - 09:30				terapéutica
09:30 - 10:00	trx (09:15-10:30)		ciclo indoor (09:30-10:30)	natación adulto
10:00 - 10:30				
10:30 - 11:00	fit power			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			
14:30 - 15:30			ciclo indoor (14:30-15:15)	
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	cardio latino		aquafitness
20:30 - 21:00				
21:00 - 21:30	trx	pilates		
21:30 - 22:00				

viernes	sala 1	sala 2	sala 3	piscina
07:00 - 08:00				
09:00 - 09:30				terapéutica
09:30 - 10:00				
10:00 - 10:30	pilates			
10:30 - 11:00	step	abdomen core		
11:00 - 11:30				
11:30 - 12:00	cardio latino	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				
19:00 - 20:00	fitpower			
20:00 - 20:30			ciclo indoor (20:00-20:45)	
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 (19:00-19:45)	
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	fitpower		
12:30 - 13:00			

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

(\*) Horario vigente a partir del lunes 13 de mayo de 2019.



más de 100 clases  
dirigidas a la semana

síguenos en     
www.satosport.com