

HORARIO DEL CLUB

A PARTIR DEL 1 DE ENERO 2018

HORARIO DE APERTURA DEL CLUB

DE LUNES A VIERNES DE 07:00h A 23:00h --- ININTERRUMPIDAMENTE	SÁBADOS: DOMINGOS Y FESTIVOS DE 08:00h A 14:30h Y DE 17:30h A 22:00h
LOS DÍAS FESTIVOS EL CLUB TENDRÁ LAS MISMAS CLASES DIRIGIDAS QUE UN DOMINGO. (EN PERIODO DE TORNEOS: HORARIOS ESPECIALES)	

LA EMPRESA SE RESERVA EL DERECHO DE MODIFICAR LOS HORARIOS DE APERTURA Y CLASES DIRIGIDAS

CLASES DIRIGIDAS SALA 1 - A PARTIR DEL 1 DE ENERO 2018

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	HORA	SABADO	DOMINGO
07:20-08:20	SPINNING VICTOR	CARDIO-GAP ANTONIO	SPINNING VICTOR	CARDIO - PUMP LOURDES	INTENSITY-INTERVAL VICTOR	-		
09:30-10:30	SPINNING VICTOR	INTERVAL TRAINING ANTONIO	TRAINING BOX SOFIA	PRAMA LOURDES	SPINNING VICTOR	10:00-11:00	SPINNING	SPINNING
14:00-15:00	SPINNING VICTOR	INTENSITY FAT BURNER LOURDES	SPINNING VICTOR	CARDIO - PUMP LOURDES	TRAINING BOX SOFIA	-		
15:30-16:30	CARDIO PUMP LOURDES	SPINNING VICTOR		TOTAL TRAINING ALEJANDRO		-		
18:30-19:30	CARDIO-PUMP LOURDES	SPINNING VICTOR	INTENSITY FAT BURNER LARA	SPINNING VICTOR		-		
19:30-20:30	SPINNING VICTOR	CARDIO-PUMP LOURDES/LARA	SPINNING JOSE	AERODANCE/STEP/ZUMBA CRISTINA	SPINNING JOSE	19:30-20:30	SPINNING	SPINNING
20:30-21:30	SPINNING JOSE	SPINNING VICTOR	CARDIO PUMP LARA	SPINNING VICTOR		-		

CLASES DIRIGIDAS GREEN ZONE - A PARTIR DEL 1 DE ENERO 2018

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	HORA	SABADO	DOMINGO
08:20-8:50	HITT GLUTEO/ABDOM				HITT ABDO-ESTRECH			
10:30-11:00			HITT GLUTEO/ABDOM		HITT ABDOMINAL	-		
11:00-11:30		HITT GLUTEO/ABDOM				-		
13:30-14:00	HITT ABDOMINAL	HITT ABDOMINAL		HITT ABDOMINAL		-		
19:30-20:00	HITT ABDOMINAL	HITT ABDOMINAL	HITT ABDOMINAL	HITT ABDOMINAL	HITT ABDOMINAL	-		
20:30-21:00				HITT GLUTEOS		-		

CLASES DIRIGIDAS SALA FUNCIONAL - A PARTIR DEL 1 DE ENERO 2018

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	HORA	SABADO	DOMINGO
10:30-11:00	CROSS TRAINING					-		
11:00-11:30				CROSS TRAINING		-		
13:30-14:00			CROSS TRAINING			-		
18:00-18:30		CROSS TRAINING		CROSS TRAINING		-		
18:30-19:00					CROSS TRAINING	-		

CLASES DIRIGIDAS SALA PRAMA - A PARTIR DEL 1 DE ENERO 2018

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	HORA	SABADO	DOMINGO
07:20-08:20		PILATES	TRX-PRAMA ALEJANDRO	PILATES		-		
09:30-10:30		PILATES		PILATES		-		
09:30-10:30				PRAMA				
14:00-15:00	TRX-PRAMA LOURDES		TRX-PRAMA LOURDES			-		
15:30-16:30			TRX-PRAMA LOURDES			-		
17:30-18:30				PRAMA INFANTIL		-		
18:30-19:30				TRX-PRAMA LARA		-		
19:30-20:30	PRAMA	PILATES	TRX-PRAMA ALEJANDRO	PILATES		-		

CLASES DIRIGIDAS SALA 2 - A PARTIR DEL 1 DE ENERO 2018

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	HORA	SABADO	DOMINGO
17:30-18:30	BAILE INFANTIL	TAEKWONDO INFANTIL*1	BAILE INFANTIL			-		
18:30-19:30	BAILE JUNIOR		BAILE JUNIOR			-		
20:30-21:30	STEP TRAINING CRISTINA					-		

HORARIO DE MONITOR DE SALA - A PARTIR DEL 1 DE ENERO 2018

LUNES	de 07:00h a 11:30h - de 13:00h a 15:00h - de 18:00h a 22:00h
MARTES	de 10:00h a 15:00h y de 18:00h a 22:00h
MIÉRCOLES	de 07:00 h a 11:00h - de 13:00h a 15:00h - de 17:00 h a 22:00h
JUEVES	de 10:00h a 15:00h y de 18:00h a 22:00h
VIERNES	de 07:00h a 11:30h - de 13:00h a 15:00h - de 18:00h a 21:00h

*1 - Infórmate en recepción para formar Grupo

ELCHE FITNESS CLUB: S.L.U CIF: B-54755707 C/ Mallorca: 37 03203 Elche (Alicante)

e-mail: info@elchefitnessclub.es Telf: 965.45.34.46 / 965.45.34.73 Fax: 965.42.46.97 / Web: www.clubdeportivosquash.es