

# HORARIO DEL CLUB

A PARTIR DEL 1 DE MARZO 2018

## HORARIO DE APERTURA DEL CLUB

<b>DE LUNES A VIERNES</b> DE 07:00h A 23:00h --- ININTERRUMPIDAMENTE	<b>SÁBADOS: DOMINGOS Y FESTIVOS</b> DE 08:00h A 14:30h Y DE 17:30h A 22:00h
LOS DIAS FESTIVOS EL CLUB TENDRA 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 MARZO 2018

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

### CLASES DIRIGIDAS GREEN ZONE - A PARTIR DEL 1 DE MARZO 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 MARZO 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 MARZO 2018

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

### CLASES DIRIGIDAS SALA PILATES - A PARTIR DEL 1 DE MARZO 2018

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	HORA	SABADO	DOMINGO
07:20-08:20		PILATES SHEILA		PILATES SHEILA		-		
09:30-10:30		PILATES SHEILA		PILATES SHEILA		-		
19:30-20:30		PILATES ERIKA		PILATES ERIKA		-		

### CLASES DIRIGIDAS SALA 2 - A PARTIR DEL 1 DE MARZO 2018

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	HORA	SABADO	DOMINGO
17:30-18:30		TAEKWONDO INFANTIL*1		PRAMA INFANTIL SALA PRAMA		-		
18:00-19:00	BAILE INFANTIL		BAILE INFANTIL			-		
20:15-21:15	STEP TRAINING CRISTINA					-		

### HORARIO DE MONITOR DE SALA - A PARTIR DEL 1 DE MARZO 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 07:30 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