

# HORARIO DEL CLUB

A PARTIR DEL 1 DE SEPTIEMBRE 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 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 SEPTIEMBRE 2018

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

## CLASES DIRIGIDAS GREEN ZONE - A PARTIR DEL 1 DE SEPTIEMBRE 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		-		
19:30-20:00	HITT ABDOMINAL		HITT ABDOMINAL		HITT ABDOMINAL	-		
20:30-21:00				HITT GLUTEOS		-		

## CLASES DIRIGIDAS SALA FUNCIONAL - A PARTIR DEL 1 DE SEPTIEMBRE 2018

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	HORA	SABADO	DOMINGO
09:30-10:15						-		
10:30-11:00	CROSS TRAINING 30'					-		
13:30-14:00		CROSS TRAINING 30'				-		
18:00-18:30		CROSS TRAINING 30'				-		
18:30-19:00					CROSS TRAINING 30'	-		

## CLASES DIRIGIDAS SALA PRAMA - A PARTIR DEL 1 DE SEPTIEMBRE 2018

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

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

07:10-08:15		PILATES SHEILA		PILATES SHEILA		-		
09:30-10:30				PILATES SHEILA		-		
19:45-20:45		PILATES CLARA/CRISTINA		PILATES CLARA/LOURDES		-		

## HORARIO DE MONITOR DE SALA - A PARTIR DEL 1 DE SEPTIEMBRE 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

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