



C/ INFANTADO Nº 5 - 28807 ALCALA DE HENARES

Telefono: 91 880 56 07



1. GIMNASIO

ACTIVIDAD	DÍAS	HORARIO	
SALA APARATOS	L - M - X - J - V	08:00 - 22:45 h.	
	S - D	09:45 - 13:45 h.	
MEJORAMIENTO FISICO Y TONIFICACION	L - X	09:30 - 10:30 h.	17:00 - 18:00 h.
PILATES	L - X	10:30 - 11:30 h.	18:00 - 19:00 h.
	M - J	09:30 - 10:30 h.	19:00 - 20:00 h.
YOGA	L - X	19:00 - 20:00 h.	
CARDIO -JUMPING	L - X	20:00 - 20:50 h.	
SPINNING	L - X	19:15 - 20:00 h.	20:15 - 21:00 h.
	M - J	10:30 - 11:45 h.	
		19:15 - 20:00 h.	20:15 - 21:00 h.
ZUMBA	M - J	10:30 - 11:30 h.	18:00 - 19:00 h.
	V	10:30 - 11:30 h.	
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	M - J	20:00 - 21:00 h.	
CARDIO - BOX	M - J	21:00 - 22:00 h.	
ESPALDA SANA	V	09:30 - 10:30 h.	
		18:00 - 19:00 h.	
STRETCHING& ABS	V	19:00 - 20:00 h.	
ZUMBA INFANTIL	M - J	17:00 - 18:00 h.	

2. ARTES MARCIALES

ACTIVIDAD	DÍAS	HORARIO	
KARATE ADULTO	L - X - V	20:30 - 21:30 h.	
KARATE JUVENIL	L - X - V	19:00 - 20:00 h.	
KARATE INFANTIL	L - X - V	18:00 - 19:00 h.	
KARATE BENJAMIN	L - X	17:00 - 18:00 h.	
FULL - CONTACT KICK - BOXING K 1	M - J	19:30 - 20:30 h.	
DEFENSA PERSONAL	M - J	20:30 - 21:30 h.	
AIKIDO	M - J	21:30 - 22:30 h.	
BOXEO	L - X	10:30 - 11:30 h.	