

Horario de Actividades Exercise Schedule

Efectivo a partir del 13 de diciembre del 2017 / Effective from December 13th, 2017

	Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday	Sábado Saturday
07:15			Spinning PEPE		Spinning PEPE	
07:30	Yoga Fluido / Flow MAR	Yoga Hatha GLORIA	Yoga Fluido / Flow MAR	Yoga Hatha GLORIA	Vinyasa Balance <u>Avanzada</u> MONTSERRAT	
08:30	Pilates* Avanzado MAR	Pilates* Advanced MAR	Pilates* Avanzado MAR	Pilates* Advanced MAR	Pilates* Avanzado MAR	Yin yang Yoga ADRIANA
	Spinning LILIANA	Spinning LILIANA	Spinning PEPE		Spinning PEPE	
9:00 am a - to 11:00 pm	Pickleball* OPEN PLAY	Pickleball* OPEN PLAY	Pickleball* OPEN PLAY	Pickleball* OPEN PLAY	Pickleball* OPEN PLAY	
09:30	Super Fit* BETO Core	Pilates Over 50 Beginners DANIEL	Super Fit* BETO Upper body / parte alta	Pilates Over 50 Principiantes DANIEL	Super Fit* BETO Parte baja / Lower body	Zumba ISABEL
		Spinning LILIANA		Zumba ISABEL		
		Zumba ISABEL				
19:00		Yoga - Práctica de Alineación GLORIA		Yoga Alignment Practice GLORIA		
		Cascarita de Basquetbol**				

* Cúpo limitado a las primeras 30 personas en llegar.

* Limited to the first 30 people to arrive.

** No hay instructor asignado; es una invitación para que varios socios coincidan
** No assigned instructor; is an invitation for members to mix with others and rotate matches

Pregunta en Recepción por las clases particulares y los paquetes que ofrecemos.
Find out at the Front desk about our private lessons and packages

CLASES PERSONALIZADAS E INSTRUCTORES:

PERSONAL TRAINERS: Roberto López / Julio P. Acquart
TENNIS: Norberto Aguirre
NATACIÓN: Miguel Nito
PILATES: Mar Tellez
YOGA: Vanny Núñez / Mar Tellez / Gloria Fernández

HORARIO DEL CLUB / CLUB HOURS:

Martes a Sábado / Tue to Sat: 7:00am - 9:00pm
Domingo / Sunday: 7:00am - 6:00pm
Lunes / Monday: 7:00am - 11:00am
Gimnasio: a partir de las 6:00am excepto Dom.
GYM: from 6:00am except Sundays