

# PROGRAMA DE ACTIVIDADES / ACTIVITIES PROGRAM

EFFECTIVO A PARTIR DEL 05 DE DICIEMBRE 2019 /EFFECTIVE FROM DECEMBER 05th 2019

	LUNES MONDAY	MARTES TUESDAY	MIERCOLES WEDNESDAY	JUEVES THURSDAY	VIERNES FRIDAY	SABADO SATURDAY
07:15 - 08:15	SPINNING ANTONIO		SPINNING ANTONIO		SPINNING ANTONIO	
07:30 - 08:30	YOGA FLOW/FLUIDO ALINE	YOGA HATA GLORIA	YOGA FLOW/FLUIDO ALINE	YOGA HATA GLORIA	YOGA VINYASA BALANCE AVANZADA MONTSERRAT	
08:00-08:50/07:45**	PILATES PERLA	PILATES** PERLA	PILATES PERLA	PILATES** PERLA	PILATES PERLA	
08:30 - 09:30	SPINNING ANTONIO		SPINNING ANTONIO		SPINNING ANTONIO	YIN-YANG YOGA ADRIANA
09:30-10:30	*SUPER FIT CORE/ PARTE MEDIA BETO	PILATES OVER 50 BEGINNERS DANIEL	*SUPER FIT UPPER BODY/ PARTE ALTA BETO	PILATES OVER 50 BEGINNERS DANIEL	*SUPER FIT LOWER BODY/ PARTE BAJA BETO	ZUMBA ISABEL
10:30-11:30		ZUMBA ISABEL		ZUMBA ISABEL		
17:00-18:00		NIÑOS / KIDS YOGA MAITE		NIÑOS / KIDS YOGA MAITE		
18:00-19:00		DEFENSA PERSONAL GIBRAN	ACONDICIONAMIENTO FISICO GIBRAN			
19:00-20:00		YOGA PRACTICA DE ALINEACION GLORIA		YOGA PRACTICA DE ALINEACION GLORIA		
		NATACION MIGUEL NITO 13 AÑOS EN ADELANTE	NATACION MIGUEL NITO 13 AÑOS EN ADELANTE	NATACION MIGUEL NITO 13 AÑOS EN ADELANTE		

**\*CUPO LIMITADO A LAS PRIMERAS 30 PERSONAS EN LLEGAR**

**\*LIMITED SPACE FOR THE FIRST 30 PEOPLE TO ARRIVE**

Pregunte en recepcion por las clases particulares y los paquetes paquetes que ofrecemos.  
for private classes and packages ask at the front desk.

## CLASES PERSONALIZADAS E INSTRUCTORES

**PERSONAL TRAINERS:** Roberto Lopez /Julio Perez  
**TENNIS:** Norberto Aguirre  
**NATACIÓN:** Miguel Nito  
**HIIT:** Heriberto Mata  
**YOGA:** Aline Carrillo / Gloria Fernandez / Montserrat/Maite  
**PILATES:** Daniel García / Perla Torres  
**DEFENSA PERSONAL/ACONDICIONAMIENTO:** Gibran

## HORARIO DEL CLUB/ CLUB SCHEDULE

**Lunes / Monday:** 06:00am - 11:00am  
**Martes a Sábado / Tue to Sat:** 06:00am - 09:00pm  
**Domingo/ Sunday:** 07:00am - 06:00pm

## HORARIO KID'S CLUB/ KID'S CLUB SCHEDULE

**Lunes / Monday:** Closed/Cerrado  
**Martes a Sábado / Tue to Sat:** 9:00 am - 7:00 pm  
**Domingo/ Sunday:** 9:00am - 06:00pm