

www.newhercules.com

C/ LUIS BRAILLE 1 (BARRIO DE SAN JOSE) 976 490 145

www.newhercules.com - gymnewhercules@gmail.com- www.facebook.com/newhercules

HORARIO DE ACTIVIDADES 2017

ACTIVIDADES SALA MULTIUSOS Y SALA SPINNING

HORAS	SALA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<u>9:30 - 10:15</u>	2	BODY PERFECT			YOGA 9:15	TRX-HIIT	
<u>9:30 - 10:30</u>	2		METODO PILATES ESPALDA SANA 9:00-10:00	METODO PILATES ESPALDA SANA 9:00 - 9:45			
<u>9:30 - 10:20</u>	1		<i>SPINNING</i>		<i>SPINNING</i>		
<u>10:15 - 11:00</u>	2	METODO PILATES ESPALDA SANA		YOGA 9:45-10:45			BODY PERFECT 10:00-11:00
<u>10:30 - 11:30</u>	2		YOGA 10:00-11:20	INTERVAL RUNNING	BODY PERFECT	TAI CHI	TAI CHI 11:00-12:00
<u>10:45 - 11:45</u>	2			TAI CHI			
<u>11:00 - 12:00</u>	2						KUNG FU 12:00-13:00
<u>14:00 - 15:00</u>	2		ABDOMEN 30'		BODY PERFECT		
<u>17:00 - 18:00</u>	2		YOGA		METODO PILATES ESPALDA SANA 17:00-17:45		
<u>17:30 - 18:30</u>	½	ABDOMEN 30'	<i>SPINNING</i>	ABDOMEN 30'	<i>SPINNING</i>	ABDOMEN 30'	
<u>18:00 - 18:45</u>	2		BODY BALANCE	TRX-HIIT	YOGA 17:45-18:45		
<u>18:00 - 19:00</u>	½	BODY PERFECT				<i>SPINNING</i>	
<u>18:45 - 19:45</u>	2		BODY PERFECT		BODY PERFECT		
<u>19:00 - 20:00</u>	1	<i>SPINNING</i>		<i>SPINNING</i>		BODY PERFECT	
<u>19:30 - 20:30</u>	1		<i>SPINNING</i>		<i>SPINNING</i>		
<u>19:45 - 20:45</u>	2	ZUMBA 19:00-20:00	ZUMBA	ZUMBA 19:00-20:00	TRX-HIIT 19:45-20:30		
<u>20:00 - 21:00</u>	1	<i>SPINNING</i>					
<u>20:00 - 21:00</u>	2	METODO PILATES ESPALDA SANA		METODO PILATES - TRX		ZUMBA	
<u>20:45 - 21:30</u>	2		TRX-HIIT		ZUMBA 20:30-21:30		
<u>21:00 - 22:00</u>	½	BODY PERFECT	<i>SPINNING</i>	BODY PERFECT	<i>SPINNING</i>		
<u>21:30 - 22:30</u>	2		KUNG FU		KUNG FU		

HORARIO DEL CENTRO 2017

LUNES A VIERNES: De 8:00 a 22:30 h

SABADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS: De 10:00 a 14:00 h