



CASTELLANA SPORTS CLUB

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS

## Febrero 2012

Este horario está sujeto a posibles modificaciones y/o cambios durante el mes en curso.

SALA  
CICLO



10.30  
11.30  
13.00  
14.30  
15.30  
18.00  
19.30  
20.00  
20.30  
21.00

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
10.30							
11.30		CICLO		CICLO			
13.00						CICLO	CICLO
14.30	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO		
15.30							
18.00							
19.30	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO		
20.00							
20.30	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO			
21.00							

SALA

3

10.30  
11.30  
13.00  
14.30  
15.30  
18.00  
19.00  
20.00  
20.30  
21.00

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
10.30		FITBALL		PILATES	FITBALL		
11.30	PILATES		PILATES				
13.00							
14.30	YOGA		YOGA				
15.30		PILATES					
18.00		FITBALL		FITBALL			
19.00		PILATES		PILATES			
20.00							
20.30							
21.00							

SALA

4

10.30  
11.30  
13.00  
14.30  
15.30  
18.00  
19.00  
20.00  
20.30  
21.00

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
10.30	CARDIO TONO		C. BODY				
11.30			STEP		CARDIO TONO		
13.00							
14.30	C. BODY	FUNCIONAL TRAINING	BOOT CAMP	GAP	PILATES		
15.30	TONO			C. BODY			
18.00	GAP		GAP				
19.00	DANCE	C. BODY	STEP	STEP	C. BODY		
20.00	STEP	CARDIOBOX	F. TRAINING	DANCE	STRETCHING		
20.30							
21.00	C. BODY	GAP-STRETCHING	C. BODY	ADB-STRETCH			