Ayuntamiento de Guadalix de la Sierra

CLASES COLECTIVAS*

COMPLEJO DEPORTIVO VIRGEN DEL ESPINAR

Del 1 al 30 de abril de 2022

mistral YOU WIND

HORARIO	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
ACTIVIDADES	SALA COLECTIVA	PISCINA	POLI-DEPORTIVO	SALA COLECTIVA	PISCINA	POLI-DEPORTIVO	SALA COLECTIVA	PISCINA	POLI-DEPORTIVO	SALA COLECTIVA	PISCINA	POLI-DEPORTIVO	SALA COLECTIVA	PISCINA	POLI-DEPORTIVO
9:00 - 9:30	GAP 9:15-10:45						GAP 9:15-10:45						GAP 9:15-10:45		
9:30 - 10:00															
10:00 - 10:30	CICLO INDOOR 10:00-10:50			MISTRAL PUMP 10:00-10:50			CICLO INDOOR 10:00-10:50			MISTRAL PUMP 10:00-10:50			CICLO INDOOR 10:00-10:50		
10:30 - 11:00		AQUAGYM 10:20-11:00						AQUAGYM 10:20-11:00						AQUAGYM 10:20-11:00	
11:00 - 11:30	PILATES 11:10-12:00			STRETCH 11:00-11:30	AQUAGYM 11:00-11:40		PILATES 11:10-12:00			STRETCH 11:00-11:30	AQUAGYM 11:00-11:40		YOGA 10:00-11:00		
11:30 - 12:00				ZUMBA 11:30-12:30						ZUMBA 11:30-12:30					
12:00 - 12:30															
18:30 - 19:00				C. INDOOR 19:00-19:50						C. INDOOR 19:00-19:50			MISTRAL COMBAT 18:30-19:20		
19:00 - 19:30	MISTRAL PUMP 19:20-20:10			MISTRAL PUMP 19:20-20:00		PILATES TERAPEUTICO 19:00-20:00	MISTRAL PUMP 19:20-20:10			MISTRAL PUMP 19:20-20:00		PILATES TERAPEUTICO 19:00-20:00			
19:30 - 20:00			YOGA 19:30-20:30						YOGA 19:30-20:30				AQUAGYM 19:20-20:00		
20:00 - 20:30	CICLO INDOOR 20:20-21:10	AQUAGYM 20:00-20:40		CORE 20:00-20:30	AQUAGYM 20:00-20:40	PILATES TERAPEUTICO 20:00-21:00	CICLO INDOOR 20:20-21:10	AQUAGYM 20:00-20:40		CORE 20:00-20:30	AQUAGYM 20:00-20:40	PILATES TERAPEUTICO 20:00-21:00			
20:30 - 21:00				ZUMBA 20:30-21:30						ZUMBA 20:30-21:30					
21:00 - 21:30															
21:30 - 22:00															

*** El 11 DE ABRIL No habrá AQUAGYM a las 10:20h.**
El 12 DE ABRIL No habrá clase de PUMP a las 19:20 ni AQUAGYM a las 20:00h.
El 13 DE ABRIL No habrá CICLO INDOOR a las 20:20 ni habrá AQUAGYM a las 20:00h

Reserva tus CLASES COLECTIVAS en la app my mistral

#FITNESSWIND

La dirección se reserva el derecho a modificar dicho horario en función de aforos o estructuración de clases.