



Illes

CENTROS DE WELLNESS

www.illescw.com

Horario Clases colectivas

Illes Centro

HORARIO 2012

ILLES se reserva el derecho a realizar cualquier posible modificación en el horario

HORARIO DE APERTURA

Lunes a viernes: 07:00 a 22:30 h

Sábados: 09:00 a 14:00 h

Código colores	Activ. cardiovascular	I - training system	Tonificación muscular
Baile y coreografía	Act. Cardio. coreografiada	Gimnasias suaves	Actividades acuáticas

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
08:00	ILLES CYCLING TOMÁS	T.I.T EDGAR	INDOORWALKING EUGENIA	I- PUMP DANIELA	GAP EUGENIA	
09:00	T.I.T TOMÁS	GAP EDGAR	STRECHING EUGENIA	CORREC. POSTURAL DANIELA	INDOORWALKING EUGENIA	
10:00			I-PUMP EUGENIA	GAP DANIELA		
10:30						I-PUMP MERCEDES
11:30						INDOORWALKING ISRAEL
14:15			I-PUMP JUAN PEDRO			
14:30	ILLES CYLING JESÚS	INDOORWALKING JUAN BLASCO		ILLES CYCLING JESÚS	INDOORWALKING SILVIA	
15:30		I-STEP JUAN		STRECHING JUAN	T.I.T SILVIA	
17:30			INDOORWALKING			
17:30	I-PUMP EVARISTO		PILATES MARINA	GAP MARINA	I-PUMP DANIELA	
18:30	PILATES MARINA		I-PUMP JUAN	PILATES MARINA	I-BALANCE DANIELA	
18:30	INDOORWALKING ISRAEL	ILLES CYCLING JUAN PEDRO.		ILLES CYCLING ISRAEL	INDOORWALKING JUAN BLASCO	
19:30	ILLES CYCLING PEDRO	INDOORWALKING JUAN PEDRO	ILLES CYCLING SILVIA	INDOORWALKING SILVIA		
19:30	T.I.T SILVIA	I-BALANCE JUAN	T.I.T. AMAIA	I-PUMP MARINA	I-STEP JUAN	
20:30	ILLES CYCLING PEDRO	INDOORWALKING JUAN PEDRO	INDOORWALKING SILVIA	ILLES CYCLING SILVIA	ILLES CYCLING JUAN B.	
20:30	CORREC. POSTURAL ELENA J.	I-PUMP JUAN	STRECHING JUAN	FIT BALL MARINA		



Illes

CENTROS DE WELLNESS

www.illescw.com

Horario Clases grupales en sala de FITNESS

Illes Centro

Horario 2012

ILLES se reserva el derecho a realizar cualquier posible modificación en el horario

HORARIO DE APERTURA

Lunes a viernes: 07:00 a 22:30 h

Sábados: 09:00 a 14:00 h

Código colores	Activ. cardiovascular	Body training system	Tonificación muscular
Baile y coreografía	Act. Cardio. coreografiada	Gimnasias suaves	Actividades acuáticas

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
10:00	GAP EXPRESS		GAP EXPRESS			
10:30	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	
11:00		GAP EXPRESS		STRETCHING	GAP EXPRESS	
18:00		GAP EXPRESS		STRETCHING	GAP EXPRESS	
19:00	GAP EXPRESS		GAP EXPRESS			
19:30	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	
20:30	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	

GRUPALES EN SALA DE FITNESS

Sesiones de 15/20 minutos realizadas por tu instructor de Fitness

Una buena alternativa al horario de clases colectivas