



Illes

CENTROS DE WELLNESS

www.illescw.com

Horario Clases Colectivas

Illes Inca

HORARIO 2012

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

HORARIO DE APERTURA

Lunes a viernes: 07:00 a 22:00 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 |
|-------|------------------------------|--------------------------|-------------------------------|----------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| 07:15 | ILLES CYCLING JUAN BLASCO | INDOORWALKING TONI M. | I-PUMP JUAN BLASCO | ILLES CYCLING TONI M. | I-PUMP JUAN B. | |
| 08:30 | AQUAGYM EVARISTO | AQUAGYM CRISTINA P. | FIT-BALL VALERIA A. | AQUAGYM CRISTINA P. | AQUAGYM JUAN B. | |
| 08:30 | | PILATES MARIA LLADO | | | GAP VALERIA A. | |
| 09:30 | T.I.T. EVARISTO | FIT-BALL MARIA LL. | PILATES VALERIA A. | | PILATES VALERIA | I.W. TONI M. |
| 10:00 | | | ILLES CYCLING TONI M. | | | I-PUMP JUAN BLASCO |
| 10:30 | PILATES MARIA | I.W. TONI M. | AQUAGYM CRISTINA P. | AQUAGYM JUAN B. | AQUAGYM CRISTINA P. | AQUAGYM PLUS JUAN B. |
| 11:00 | | | | | | INDOORPLUS JUAN BLASCO |
| 13:30 | | I-PUMP MARIA LL. | PILATES TOMEU C. | I. W. PLUS 60 ' TONI M. | | |
| 13:45 | ILLES CYCLING TONI M. | | ILLES CYCLING JUAN B. | | ILLES CYCLING TONI M. | |
| 14:00 | | AQUAGYM CRISTINA P. | | AQUAGYM CRISTINA P. | | |
| 18:15 | INDOORWALKING TONI M. | ILLES CYCLING TONI M. | INDOORWALKING PEDRO ESCAFI | ILLES CYCLING ESMERALDA | CYCLING PLUS 90' TONI M. | |
| 18:30 | | PILATES MARIA LL. | GAP CATIANA | PILATES MARIA LL. | T.I.T MARIA LL. | |
| 19:15 | AQUAGYM CRISTINA P. | | AQUAGYM JUAN B. | | | |
| 19:15 | ILLES CYCLING TONI M. | INDOORWALKING TONI M. | ILLES CYCLING PEDRO ESCAFI | INDOORWALKING ESMERALDA | | |
| 19:30 | | AQUAGYM CRISTINA P. | | AQUAGYM CRISTINA P. | STRETCHING MARIA LL. | |
| 19:30 | GAP CATIANA | T.I.T MARIA LL.. | I-PUMP CATIANA | T.I.T TONI M. | | |
| 20:30 | I-PUMP CATIANA | | | | | |



Illes

CENTROS DE WELLNESS

www.illescw.com

Horario Clases Grupales en sala de FITNESS

HORARIO 2012

Illes Inca

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

HORARIO DE APERTURA

Lunes a viernes: 07:00 a 22:00 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 |
|-------|-------------|-------------|-----------------|-------------|-------------|
| 08:00 | GAP EXPRESS | ABD+STRETCH | STRETCHING | GAP EXPRESS | STRETCHING |
| 10:15 | STRECHING | TRX | STRECHING | TRX | STRECHING |
| 10:45 | TRX | ABDOMINALES | TRX | ABDOMINALES | TRX |
| 13:15 | TRX | | TRX | | TRX |
| 14:30 | ABD+STRETCH | STRETCHING | ABD + STRECHING | TRX | ABD+STRETCH |
| 17:30 | ABDOMINALES | ABDOMINALES | ABDOMINALES | ABDOMINALES | ABDOMINALES |
| 17:45 | TRX | TRX | TRX | TRX | TRX |
| 18:30 | ABDOMINALES | ABDOMINALES | ABDOMINALES | ABDOMINALES | ABDOMINALES |
| 20:00 | ABD+STRETCH | TRX | ABD+STRETCH | TRX | ABD+STRETCH |

| | | |
|--------|-------|-----|
| SÁBADO | 12:00 | TRX |
|--------|-------|-----|

GRUPALES EN SALA DE FITNESS

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

Una buena alternativa al horario de clases colectivas