



Illes

CENTROS DE WELLNESS

www.illescw.com

Horario Clases Colectivas Illes Marratxí

HORARIO 2012

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

Lunes a viernes: 07:00 a 23:00 h

Sábados: 08:00 a 22:00 h

Domingos: 09:00 a 22:00 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		
07:15	T.I.T. YOLANDA	AQUAGYM YOLANDA	T.I.T. EVARISTO	I-AQUA YOLANDA	I-BALANCE YOLANDA		
07:15	INDOORWALKING SEBAS	ILLES CYCLING SEBAS	INDOORWALKING SEBAS	ILLES CYCLING SEBAS	ILLES CYCLING SEBAS		
08:15	INDOORWALKING SEBAS	ILLES CYCLING SEBAS	INDOORWALKING SEBAS	ILLES CYCLING SEBAS	I-PUMP EDGARD		
09:15	AQUAGYM JUANA	I-AQUA JUANA	I-AQUA EVARISTO	AQUAGYM JUANA			
09:30		T.I.T. EUGENIA	FIT-BALL TOMAS	I-PUMP CARLOS	LATINO HUR		
09:30	GAP DANIELA	PILATES HELENA G	YOGA JOAQUIN	PILATES BELÉN	CORRECCION POSTURAL EDGARD		
09:30	ILLES CYCLING GORKA	INDOORWALKING JUAN PEDRO	ILLES CYCLING JUAN PEDRO	INDOORWALKING GORKA	ILLES CYCLING DAVID		
10:30	FIT-BALL DANIELA	PILATES HERNÁN	AEROBIC CARLOS	T.I.T. EXTREME ISRAEL	INICIACIÓN STEP CARLOS	T.I.T. EDGARD	AQUAGYM JUANA
10:30	INDOORWALKING JUAN PEDRO	ILLES CYCLING PERICO	I. W. GORKA	PILATES HERNÁN	YOGA JOAQUIN	I.C. JP	INDOORWALKING DAVID
12:00	I-PUMP JUAN PEDRO		I-PUMP DAVID				
13:15	ILLES CYCLING JUAN PEDRO	INDOORWALKING DAVID	ILLES CYCLING DAVID	INDOORWALKING DAVID	ILLES CYCLING DAVID		
13:30		I-PUMP JUAN PEDRO					
14:15	ILLES CYCLING RAQUEL	INDOORWALKING ESMERALDA	ILLES CYCLING RAQUEL	ILLES CYCLING PERICO	ILLES CYCLING PERICO		
14:30	STEP J.C.	GAP EVARISTO	I-COMBAT TOMÁS		T.I.T. TOMÁS		
15:15	I-AQUA CARLOS	AQUAGYM YOLANDA	I-AQUA JUANA	AQUAGYM YOLANDA	I-AQUA JUAN PEDRO		
15:15	INDOORWALKING ESMERALDA	ILLES CYCLING MICKY	INDOORWALKING ÁNGELA	ILLES CYCLING MICKY	INDOORWALKING GORKA		
15:30	T.I.T. MARI	I-PUMP EVARISTO	LATINO DAVID MATEO	GAP J.C.	I-COMBAT TOMÁS	PILATES HERNÁN	
16:15	ILLES CYCLING ESMERALDA	ILLES CYCLING YOLANDA	ILLES CYCLING TONI	INDOORWALKING YOLANDA	ILLES CYCLING GORKA		

	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
16:30			INIC. AEROBIC/STEP J.C.							
17:00	FIT-BALL J.C.				I-COMBAT DANIELA				T.I.T. HELENA	
17:15	INDOORWALKING YOLANDA		ILLES CYCLING YOLANDA		INDOORWALKING TONI M.		ILLES CYCLING YOLANDA		INDOORWALKING MIKI	
17:30	I-BALANCE CARLOS		ILLES DANCE FACTORY DANCE CHOREOGRAPHY J.C.							
18:00	I-PUMP TOMAS R.		ESTIRAMIENTOS HELENA		I-BALANCE YOLANDA		STEP J.C.		I-PUMP TOMAS	
18:15	ILLES CYCLING JUAN PEDRO		INDOORWALKING PERICO		ILLES CYCLING ESMERALDA		INDOORWALKING MIRIAM		ILLES CYCLING JESÚS	
18:30	INDOORWALKING ANA				INDOORWALKING JUAN PEDRO					
18:30	I-COMBAT PATRICK		GAP J.C.		T.I.T MIRIAM		I-PUMP MARI G.		I-BALANCE HELENA	
19:00	T.I.T. TOMAS R.		I-PUMP JESÚS		STEP ISRAEL		AERÓBIC CARLOS		SALSA FIT EMILIO	
19:15	ILLES CYCLING PERICO		ILLES CYCLING ESMERALDA		ILLES CYCLING GUTI		ILLES CYCLING JESÚS		ILLES CYCLING ESMERALDA	
19:30	INDOORWALKING ANA				INDOORWALKING JUAN PEDRO					
19:30	STEP CARLOS		T.I.T. HELENA GARCIA		PILATES DANIELA		I-COMBAT TOMÁS	FIT-BALL J.C.	I-PUMP HELENA	
20:00	T.I.T. ISRAEL M.		AERÓBIC TEAM J.C/ISRAEL		I-PUMP MIRIAM		T.I.T MIRIAM		I-COMBAT TOMAS	
20:15	AQUAGYM JOANA	I. C. GORKA	I-AQUA ESMERALDA	I. W. ISRAEL S.	AQUAGYM JUAN PEDRO	I. C. PERICO	AQUAGYM ESMERALDA	I. W. PEDRO	ILLES CYCLING + ISRAEL SARRION	
20:30	PILATES HELENA G.				T.I.T. FINA		I-BALANCE CARLOS	PILATES BELEN		
21:15	I-PUMP DAVID	I. C. SEBAS	ILLES CYCLING SEBAS		INDOORWALKING GORKA		ILLES CYCLING PEDRO			

SABADO	09:00 I-PUMP DAVID	10:00 T.I.T EDGAR	11:00 I-PUMP DAVID	12:00 I-BALANCE EDGAR	13:15 I-AQUA RAQUEL	18:00 T.I.T. TOMÁS	19:30 I-COMBAT TOMAS R.	19:00 STEP WEEKEND	
SABADO	10:30 INDOORWA YOLANDA	11:30 I.C. YOLANDA	12:30 I.C. DAVID			17:15 I.C. ESMERALDA/ GUTI	18:15 I.C. J.PEDRO		19:15 INDOORWA J.PEDRO
DOMINGO	10:00 T.I.T. YOLANDA	11:00 I-PUMP DAVID	12:00 I.C. DAVID		18:00 I-PUMP TOMAS			19:15 I.C. ANA/GORKA	20:15 INDOORWA GORKA/ANA
DOMINGO	10:00 INDOORWA DAVID	11:00 I.C. YOLANDA					18:15 I.C. ANA/GORKA		



Illes

CENTROS DE WELLNESS

www.illescw.com

Horario Clases Grupales en sala de FITNESS

HORARIO 2012

Illes Marratxí

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

Lunes a viernes: 07:00 a 23:00 h

Sábados: 08:00 a 22:00 h

Domingos: 09:00 a 22:00 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
09:10	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	
10:20	ESTIRAMIENTOS		ESTIRAMIENTOS		ESTIRAMIENTOS	
11:30	TRX		TRX		TRX	ABDOMINALES
12:30						TRX
13:00	ESTIRAMIENTOS		ESTIRAMIENTOS			
14:00	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	
15:00	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	
17:30	TRX	ABDOMINALES	TRX	ABDOMINALES	TRX	
18:00	ABDOMINALES	TRX	ABDOMINALES	TRX	ABDOMINALES	
18:45	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	
18:50						TRX
19:30	TRX	TRX	TRX	TRX	TRX	
19:50						ESTIRAMIENTOS
20:15	ESTIRAMIENTOS		ESTIRAMIENTOS			
21:00	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