



# Illes

CENTROS DE WELLNESS

[www.illescw.com](http://www.illescw.com)

# Horario Clases colectivas

## Illes Son Rapinya

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: CERRADO

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

## HORARIO 2012

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
08:30	GAP MARINA	T.I.T DAVID M.	I-STEP MARINA	GAP EUGENIA	T.I.T MARINA
09:30	T.I.T MARINA	GAP TOMAS	I-PUMP MARINA	T.I.T EUGENIA	I-BALANCE MARINA
13:30	GAP TOMAS.	I-PUMP MARINA	I-COMBAT TOMAS	CORREC. POSTURAL EDGARD	T.I.T. MARINA
15:30	I-PUMP JUAN M.	GAP HELENA G.	T.I.T J.C.	I-STEP MARY G.	T.I.T HELENA G.
15:30	ILLES CYCLING YOLANDA L.		ILLES CYCLING SILVIA L		ILLES CYCLING LLUC
17:30	T.I.T EDGARD		I-STEP EDGARD		GAP EDGARD
18:30	ILLES CYCLING ESMERALDA		ILLES CYCLING SANTI		ILLES CYCLING SANTI
18:30	GAP EDGARD	I-PUMP TOMAS	AEROBIC DANCE J.C.	T.I.T JEAN BRICE	I-STEP EDGARD
19:30	ILLES CYCLING ESMERALDA	ILLES CYCLING TOMAS R.	ILLES CYCLING SANTI	ILLES CYCLING ANA B.	
19:30	I-STEP EDGARD	SALSAFIT EMILIO	T.I.T YOLANDA L.	I-PUMP EDGARD	I-BALANCE EDGARD



# Illes

CENTROS DE WELLNESS

[www.illescw.com](http://www.illescw.com)

# Horario Clases Grupales en sala de FITNESS

## Horario 2012

## Illes Son Rapinya

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: CERRADO

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

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10:30		CROSS GYM		TRX	CROSS GYM
11:30	ABD + STRETCHING		ABD + STRETCHING		
13:30		CROSS GYM		CROSS GYM	
14:30	TRX	ABD + STRETCHING	CROSS GYM	ABD + STRETCHING	TRX
17:30	ABD + STRETCHING		ABD + STRETCHING		ABD + STRETCHING
18:30	CROSS GYM	TRX	GAP	ABD + STRETCHING	CROSS GYM
19:30	ABD + STRETCHING	CROSS GYM	ABD + STRETCHING	TRX	ABD + STRETCHING
20:30	CROSS GYM	ABD + STRETCHING	TRX	CROSS GYM	CROSS GYM

### GRUPALES EN SALA DE FITNESS

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

**Una buena alternativa al horario de clases colectivas**