

# PROGRAMA CLASES COLECTIVAS DE MARZO 2019

## clubelencinar

LUNES					
INIC	FIN	SALA	CLASE	INT	DIF
9:30	10:30	1	GAP / Ariel	♥♥	*
9:30	10:30	CY	CYCLE-REEBOK / Mariana	#	*
10:30	11:30	1	FITNESS / Isaac	♥♥♥	**
11:30	12:30	M/C	PILATES MATWORK / Brenda	♥	*
14:15	15:15	CY	CYCLE-REEBOK / Mariana	#	*
14:30	15:30	1	GLOBAL TRAINING / Isaac	♥♥♥	**
17:30	18:30	1	STUDIO DANCE INFANTIL / Brenda	#	*
19:00	20:00	1	ZUMBA / Susana	♥♥	***
19:00	20:00	KO	BOXEO ADULTOS / Fernando	#	*
19:15	20:15	M/C	YOGA / Angie	♥	**
20:00	21:00	CY	CYCLE-REEBOK / Daniel Alcalde	#	*
20:00	21:00	1	FITNESS / Marco	♥♥♥	**

MARTES					
INIC	FIN	SALA	CLASE	INT	DIF
8:00	9:00	CY	CYCLE-REEBOK / Marco	#	*
9:00	10:30	M/C	YOGA / Javier M.	♥	*
9:30	10:30	1	PUMP/ Ariel	♥♥	*
10:30	11:30	1	CARDIO FITNESS / Isaac	♥♥♥	*
11:30	12:30	M/C	PILATES MATWORK / Brenda	♥	*
14:30	15:00	1	PUMP / Hugo	♥♥	*
15:00	15:30	1	TONO / Hugo	♥♥	*
18:00	19:00	KO	BOXEO INFANTIL / Fernando	#	*
18:00	19:00	1	STEP-TONO / Hugo	♥♥♥	**
19:00	20:00	1	GLOBAL TRAINING / Hugo	♥♥♥	**
20:00	21:00	M/C	PILATES MATWORK / Javi	♥	*
20:00	21:00	CY	CYCLE-REEBOK / Elvira	#	*

MIÉRCOLES					
INIC	FIN	SALA	CLASE	INT	DIF
9:30	10:30	CY	CYCLE-REEBOK / David	#	*
9:30	10:30	M/C	PILATES CORRECTIVO / Sonia	♥	**
10:30	11:30	1	PUMP / Isaac	♥♥	*
14:15	15:15	CY	CYCLE-REEBOK / Diego	#	*
14:30	15:30	1	WORKOUT / Ariel	♥♥♥	**
17:30	18:30	1	STUDIO DANCE JUNIOR / Brenda	#	*
19:00	20:00	1	ZUMBA / SUSANA	♥♥	***
19:00	20:00	KO	BOXEO ADULTOS / Fernando	#	*
19:15	20:15	M/C	YOGA / Angie	♥	**
20:00	21:00	1	GLOBAL TRAINING / Fernando	♥♥♥	**
20:00	21:00	CY	CYCLE REEBOK / Daniel Alcalde	#	*

JUEVES					
INIC	FIN	SALA	CLASE	INT	DIF
8:00	9:00	CY	CYCLE-REEBOK / Marco	#	*
9:00	10:30	M/C	YOGA / Javier M.	♥	*
9:30	10:30	1	GAP / MARCO	♥♥	**
10:30	11:30	M/C	PILATES MEDICINE BALL / Brenda	♥	*
14:30	15:00	1	ZUMBA / Hugo	♥♥	**
15:00	15:30	1	GAP / Hugo	♥♥	*
15:30	16:30	M/C	PILATES MATWORK / Hugo	♥	*
18:00	19:00	KO	BOXEO INFANTIL / Fernando	#	*
18:00	19:00	1	GLOBAL TRAINING / Marco	♥♥♥	**
19:00	19:45	1	STEP - TONO / Hugo	♥♥	**
19:45	20:30	1	ZUMBA / Hugo	♥♥	**
20:00	21:00	CY	CYCLE-REEBOK / Elvira	#	*

VIERNES					
INIC	FIN	SALA	CLASE	INT	DIF
9:30	10:30	1	PUMP / Isaac	♥♥	**
9:30	10:30	CY	CYCLE-REEBOK / Mariana	#	*
10:30	11:30	1	RITMOS TRAINING / Tesa	♥♥	**
11:30	12:30	M/C	PILATES MATWORK / Brenda	♥	*
14:30	15:30	M/C	PILATES REEDUCACIÓN POSTURAL / Brenda	♥	*
14:30	15:30	1	GLOBAL TRAINING / FERNANDO	♥♥♥	**
18:30	19:30	1	WORKOUT / Barbara	♥♥♥	*
19:30	20:30	CY	CYCLE-REEBOK / Diego	#	*

SÁBADO					
INIC	FIN	SALA	CLASE	INT	DIF
11:00	12:00	1	GLOBAL TRAINING / Elvira	♥♥	**
12:10	13:10	CY	CYCLE - REEBOK / Elvira	#	*
13:00	14:00	M/C	PILATES-STRETCHING / Hugo	♥	*

DOMINGO					
INIC	FIN	SALA	CLASE	INT	DIF
11:10	12:10	1	WORKOUT / Ariel	♥♥♥	**
12:10	13:10	M/C	PILATES MATWORK / Ariel	♥	*
12:00	13:00	CY	CYCLE - REEBOK / Miri	#	*
13:00	13:30	1	CORE /Miri	♥	*
13:30	14:00	1	STRETCHING / Miri	♥	*

## INFORMACIÓN GENERAL

- 1) Se prohíbe el uso de teléfonos móviles durante el desarrollo de las sesiones.
- 2) Por cuestiones de seguridad se prohíbe la entrada a las clases una vez transcurridos 10 min. desde su inicio sin consultar previamente al profesor.
- 3) Los profesores del gimnasio CLUB EL ENCINAR, están debidamente titulados y son expertos en las actividades que imparten.
- 4) Se recomienda presentarse al profesor el 1er día de clase.

Horario del club : Lunes a Viernes de 7:30 - 22:30  
Sábados de 10:00 - 22:00 / Domingos y Festivos 11:00 - 21:00

# permite autoregular el nivel de carga a las capacidades de cada uno

IND: Intensidad y dificultad adaptada a los asistentes y a la programación.

**\*\* Grupos especiales de pago. Información e inscripción en recepción club.**

M: Sala Marconi M/C: Sala Mente Cuerpo

Intensidad	♥ Baja	♥♥ Media	♥♥♥ Alta	♥♥♥♥ Muy Alta
Dificultad	* Baja	** Media	*** Alta	**** Muy Alta

**CAMBIOS Y NOVEDADES**