

ACTIVIDADES DIRIGIDAS 2018/2019

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
9:30h a 10:30h		Interval training		Interval training		9:00h a 14:00h
16:45h a 17:30h		TRX & HIIT		TRX & HIIT		
16:30h a 17:30h					CROSS TRAINING	10:00h a 11:30
17:30h a 20h	AEROGYM	AEROGYM	AEROGYM	AEROGYM	AEROGYM	
17:30h a 18:30h		Spartan junior 14-17 años		Spartan junior 14-17 años		10:00h a 11:30
17:30h a 18:30h	TENIS NIÑOS INICIACIÓN	TENIS NIÑOS AVANZADOS	TENIS NIÑOS INICIACIÓN	TENIS NIÑOS AVANZADOS	TENIS AVANZADOS FUNCIONAL WOMEN	
17:30h a 21:30h	PADEL	PADEL	PADEL	PADEL	PADEL	TENIS NIÑOS INICIACIÓN
18:30h a 19:30h	Spartan Kids 9-13 años	Ninja warrior kids 9-13 años FUNCIONAL WOMEN	Spartan Kids 9-13 años	Ninja warrior kids 9-13 años FUNCIONAL WOMEN	Spartan Kids 5-8 años	
18:30h a 20:30h	TENIS COMPETICIÓN	TENIS COMPETICIÓN	TENIS COMPETICIÓN	TENIS COMPETICIÓN	TENIS COMPETICIÓN	
19:30h a 20:30h	Ninja warrior junior 14-17 años	PILATES	Ninja warrior junior 14-17 años	PILATES		
		CALISTENIA		CALISTENIA		
20h a 20:30h	HIPOPRESIVOS		HIPOPRESIVOS			
20h a 21h			CROSS TRAINING		TENIS ADULTOS	
20:30h a 22h	TENIS ADULTOS		TENIS ADULTOS			



*Clases particulares de Pádel y Tenis de lunes a viernes de 16:30h a 22h. Sábados de 9h a 21h y Domingos de 9h a 14h.

*Entrenamientos personales de lunes a viernes de 16:30h a 22h. Sábados de 9h a 14h.

*BOX exterior de entrenamiento. Siempre abierto.

www.ialesport.com