

ACTIVIDADES DIRIGIDAS 2018/2019

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

*Entrenamiento personal de lunes a viernes de 16:30h a 22h. Sábados de 9h a 14h.

www.ialesport.com

ACTIVIDADES DIRIGIDAS 2018/2019

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

*Entrenamiento personal de lunes a viernes de 16:30h a 22h. Sábados de 9h a 14h.

www.ialesport.com

ACTIVIDADES DIRIGIDAS 2018/2019

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

*Entrenamiento personal de lunes a viernes de 16:30h a 22h. Sábados de 9h a 14h.

www.ialesport.com

ACTIVIDADES DIRIGIDAS 2018/2019

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

*Entrenamiento personal de lunes a viernes de 16:30h a 22h. Sábados de 9h a 14h.

www.ialesport.com

ACTIVIDADES DIRIGIDAS 2018/2019

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

*Entrenamiento personal de lunes a viernes de 16:30h a 22h. Sábados de 9h a 14h.

www.ialesport.com

ACTIVIDADES DIRIGIDAS 2018/2019

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

*Entrenamiento personal de lunes a viernes de 16:30h a 22h. Sábados de 9h a 14h.

www.ialesport.com

ACTIVIDADES DIRIGIDAS 2018/2019

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

*Entrenamiento personal de lunes a viernes de 16:30h a 22h. Sábados de 9h a 14h.

www.ialesport.com

ACTIVIDADES DIRIGIDAS 2018/2019

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

*Entrenamiento personal de lunes a viernes de 16:30h a 22h. Sábados de 9h a 14h.

www.ialesport.com

