



Avda. San Pablo nº 49, 28823 Coslada / Tel. 91 674 21 13 / Fax 91 231 82 02

Horario: Lunes a viernes 7:30 a 23:00 / Sábados y Domingos 10:00 a 15:00

e-mail: bodyland@gmail.com / web: www.bodylandfitness.com



**HORARIO A PARTIR DEL 13 DE SEPTIEMBRE DE 2010**

SALA 1					SALA 2					SALA CICLISMO INDOOR					SABADO	DOMINGO
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES		
7:30					7:30					7:30						
8:00					8:00					8:00	*CICLISMO INDOOR Juan Ignacio 7:45/8:45		*CICLISMO INDOOR Juan Ignacio 7:45/8:45			
9:00					9:00					9:00						
10:00	STEP Gema 9:30/10:30	MEJORAM FÍSICO Pilar Valero 10:00/11:00	AERÓBIC ESTILOS Fernando 10:00/11:00	GAP Mar 10:00/11:00	BATUKA Pilar Valero 10:00/11:00	10:00				10:00						
	JUST PUMP Gema 10:30/11:30															
11:00										11:00						
											*CICLISMO INDOOR Juan Ignacio 11:00/12:00		*CICLISMO INDOOR Miguel 11:00/12:00			
12:00										12:00						
															*CICLISMO INDOOR Dave 12:00/13:00	*CICLISMO INDOOR Juan Ignacio 12:00/13:00
13:00										13:00						
14:00										14:00						
15:00	JUST PUMP Nacho 14:30/15:30	GAP Nacho 14:15/15:00	MEJ FÍSICO Nacho 14:15/15:00							15:00						
											*CICLISMO INDOOR Paloma 14:30/15:30		*CICLISMO INDOOR Conchi 14:30/15:30		*CICLISMO INDOOR Paloma 14:30/15:30	
16:00										16:00						
17:00										17:00						
18:00	JUST PUMP Andrea 17:30/18:30	MEJORAM. FÍSICO Paloma 18:15/19:15	BODY DANCE Elena 19:15/20:15	STEP Use 17:30/18:30	JUST PUMP Paloma 18:30/19:30	18:00				18:00						
											*CICLISMO INDOOR Conchi 17:30/18:30		*CICLISMO INDOOR Conchi 18:00/19:00			
19:00	JUST PUMP Elena 18:15/19:15	DESDE 1/10	AERÓBIC ESTILOS Elena 19:15/20:15	GAP Mónica 18:30/19:30	GAP Mónica 18:30/19:30	19:00				19:00						
20:00	STEP Elena 19:15/20:15	MEJORAM. FÍSICO Luisa 19:30/20:30	BODY DANCE Paloma 19:30/20:30	BODY DANCE Paloma 19:30/20:30	JUST PUMP Elena 20:00/21:00	20:00				20:00						
											*CICLISMO INDOOR Fatima 19:30/20:30		*CICLISMO INDOOR Andrea 20:00/21:00		*CICLISMO INDOOR Mónica 19:30/20:30	
21:00	MEJORAM. FÍSICO Nacho 20:15/21:15	STEP Rogrigo 20:30/21:30	MEJORAM FÍSICO Mónica 20:30/21:30	ABDOMEN Andrea 20:00/21:00	*PILATES Alicia 20:15/21:15	21:00				21:00						
22:00	RITMOS LATINOS Verónica V. DESDE 1 /10	JUST PUMP Paloma 21:30/22:30	ELEMENTOS D. ORIENTAL Mónica S. 21:15/22:15	CAPOEIRA Hielo 21:30/22:30	SALSA Eugenio DESDE 1/10	22:00				22:00						
											*CICLISMO INDOOR Paloma 21:30/22:30		*CICLISMO INDOOR Andrea 21:15/22:15		*CICLISMO INDOOR Isma 21:30/22:30	
23:00						23:00				23:00						

**NUEVAS CLASES**

- Ciclismo Indoor
- Iniciación Ciclismo Indoor
- Body Box
- Body Ball
- Danza Oriental
- Danzas del Mundo
- Body Mind
- Tai chi
- Yoga
- Pilates
- Salsa
- Ritmos Latinos
- Body Dance

\* Actividad de aforo limitado. Es necesaria la reserva previa en recepción. La reserva es personal, en el día y en el centro.

El presente plan de clases es susceptible de modificación a juicio de la dirección técnica

MÍNIMO 4 PERSONAS