



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 9:30 a 14:30

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

**HORARIO A PARTIR DEL 1 DE FEBRERO**

Síguenos en Facebook / Tuenti / Nosvamosdeaventura.com

**Bodyland Fitness**



	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											
9:00						9:00											
10:00	STEP Fernando 9:30/10:30	MEJORAM FISICO Pilar Valero 10:00/11:00	AEROBIC ESTILOS Fernando 9:30/10:30	GAP Mar 10:00/11:00	RITMOS LATINOS Pilar Valero 10:00/11:00	10:00		EDAD DE ORO Virginia 9:30/10:30		EDAD DE ORO Virginia 9:30/10:30	10:00	*CICLISMO INDOOR Juan Ignacio 7:45/8:45		*CICLISMO INDOOR Juan Ignacio 7:45/8:45		**KFM SALA2	
11:00	PUMP Fernando 10:30/11:30		PUMP Fernando 10:30/11:30		TAI CHI Alicia 11:00/12:00	11:00		*PILATES Mar 11:00/12:00			11:00	*CICLISMO INDOOR Juan Ignacio 11:00/12:00		*CICLISMO INDOOR Juan Ignacio 11:00/12:00		PUMP SALA 1 Dave 11:00/12:00	
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					13:00						
14:00		ABDOMEN 14:00/14:30	ABDOMEN 14:00/14:30			14:00					14:00	*CICLISMO INDOOR Andrea 14:15/15:15		*CICLISMO INDOOR Conchi 14:30/15:30		*CICLISMO INDOOR Fran 14:30/15:30	
15:00				PUMP Andrea 14:30/15:30		15:00		*PILATES Mar 14:30/15:30			15:00						
16:00						16:00					16:00						
17:00						17:00					17:00						
18:00		PUMP Andrea 17:30/18:30	MEJORAM. FISICO Jesus 18:00/19:00			18:00	DANZA ORIENTAL Esther 18:00/19:00	*PILATES Elena 18:00/19:00		**KFM Mario 18:00/19:00	18:00	*CICLISMO INDOOR Conchi 17:30/18:30		*CICLISMO INDOOR Conchi 18:00/19:00		*CICLISMO INDOOR Andrea 17:30/18:30	* Actividad de aforo limitado. Es necesaria la reserva previa en recepción. La reserva es personal, en el día y en el centro.
19:00	PUMP Elena 18:15/19:15	BODY MIND Andrea 18:30/19:30	AEROBIC ESTILOS Elena 19:00/20:00	GAP Jesús 18:30/19:30	PUMP Fátima 18:30/19:30	19:00	TAI CHI Alicia 19:00/20:00	BODY BOX Mar 19:00/20:00	**KFM Mario 19:00/20:00	*PILATES Mar 18:30/19:30	19:00	*CICLISMO INDOOR Javier 18:30/19:30		*CICLISMO INDOOR Dave 19:00/20:00		*CICLISMO INDOOR Fran 19:30/20:30	**Actividad grupo externo (no cotidiana, no incluida en la cuota de socio)
20:00	STEP Elena 19:15/20:15	MEJORAM. FISICO Luisa 19:30/20:30		STEP Mar 19:30/20:30	DANZA ORIENTAL Esther 19:30/20:30	20:00	*PILATES Mar 20:00/21:00	BOLLYWOOD Esther G. 20:00/21:00	ABDOMEN Jesús	RITMOS LATINOS Eugenio 19:30/20:30	20:00	*CICLISMO INDOOR Fatima 19:30/20:30					
21:00	MEJORAM. FISICO Jesús 20:15/21:15	AEROBIC ESTILOS Mar 20:30/21:30	PUMP Elena 20:00/21:00	MEJORAM FISICO Mar 20:30/21:30		21:00	** KAJUKENBO Pedro	** YOGA María 21:00/22:00	** KAJUKENBO Pedro	TAI CHI Alicia 20:30/21:30	21:00	*CICLISMO INDOOR Javier 20:30/21:30		*CICLISMO INDOOR Miguel 20:30/21:30			El presente plan de clases es susceptible de modificación a juicio de la dirección técnica
22:00	RITMOS LATINOS Isa 21:15/22:15	PUMP Andrea 21:30/22:30			SALSA Eugenio 21:00/22:00	22:00					22:00	*CICLISMO INDOOR Fran 21:15/22:15		*CICLISMO INDOOR Andrea 21:15/22:15			
23:00						23:00					23:00						MÍNIMO 4 PERSONAS