



C/Rioja 74, 28915 Leganés/Telf:91 228 11 61


Horario: **Lunes a viernes 9:00 a 23:00**

Sábados 11:00 a 14:00

Sábados y domingos 9:30 a 14:30 (Coslada)

e-mail/facebook: bodylandleganes@gmail.com
www.bodylandfitness.com

HORARIO DE CLASES

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
10:00	MEJORAMI. FÍSICO Toni 10:00/11:00	AERÓBIC ESTILOS Abdominales Yolanda 10:00/11:30	STEP Caderas/Glúteos Pierna Yolanda 10:00/11:30	PUMP TONIFICACIÓN SUELO Yolanda 10:00/11:30	C. INDOOR Iván 10:00/11:00	
						C. INDOOR Blas
14:00	C. INDOOR Iván 14:15/15:00		M. FÍSICO Iván 14:15/15:00	YOGA & PILAT. Rafa 14:15/15:00		
17:00	*B. MODERNO INFANTIL Zaida 17:00/18:00	PILATES BÁSICO Sara 17:30/18:30	C. INDOOR Edu 18:00/19:00	PILATES BÁSICO Sara 17:30/18:30	*B. MODERNO INFANTIL Zaida 17:00/18:00	NUEVAS CLASES PUMP PILATES DANZA DEL VIENTRE  El presente plan de clases es susceptible de modificaciones a juicio de la dirección técnica *Clase no cotidiana (no incluida en la cuota de socio) MÍNIMO 4 PERSONAS
18:00	C. INDOOR Edu 18:30/19:30	PILATES Sara 18:30/19:30	AERO/STEP Yolanda 19:00/19:45	PILATES Sara 18:30/19:30		
19:00	ABD / CINTURA Iván	AERO/STEP Caderas/Glúteos Yolanda 19:30/20:30	ABD / CINTURA	STEP DANCE Blas 19:30/20:30	C. INDOOR Toni 20:00/20:45	
20:00	STEP Blas 20:00/20:45	PILATES Ugi 20:30/21:30	PUMP Yolanda 20:00/20:45	C. INDOOR Toni 20:30/21:15		
21:00	C. INDOOR Iván 20:45/21:30	*NINJUTSU D. PERSONAL David 21:30/22.30	*NINJUTSU D. PERSONAL David 21:30/22.30	*NINJUTSU D. PERSONAL David 21:30/22.30		
22:00						
23:00						

NORMAS DEL GIMNASIO

- * Es obligatorio la presentación del carnet de socio para acceder a las instalaciones.
- * Por motivos de higiene es obligatorio el uso de toalla.
- * Es obligatorio la utilización de calzado deportivo distinto del utilizado en la calle.
- * Es obligatorio el cuidado y el uso de los aparatos adecuadamente.
- * Ni el club ni su personal serán responsables de ninguna pérdida, daño o robo.
- * La Dirección se reserva el Derecho De Admisión.