

VISTA ALEGRE

OCTUBRE 2024

2024-2025	PDM VISTA ALEGRE		
	LAV	SÁBADOS	DOMINGOS
	8:00 a 23:00	9:00 a 20:00	9:00 a 13:00

	ESPACIOS/HORARIOS	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	TARDE	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	21:00	21:30
LUNES	SALA DE MUSCULACIÓN	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	SALA DE MUSCULACIÓN	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA
	DINAMIZACIÓN SALA						DINAMIZACIÓN SALA					E. EXPRESS	STR			
	GIMNASIO 1	LATINO	ZUMBA				GIMNASIO 1									
	SALA SPINNING			SPINNING			SALA SPINNING		SPINNING					SPINNING		
	GIMNASIO 2	TAICHI	TAICHI	SWING INDIVIDUAL	TONIFICACIÓN		GIMNASIO 2							YOGA	E. COMBATE	
	GIMNASIO 3	TONIFICACIÓN	PILATES	YOGA	MUSIC FIT		GIMNASIO 3	E. SANA	STR	MUSIC FIT	PILATES			ABD / STR		
	ARTES MARCIALES						ARTES MARCIALES									
MARTES	SALA DE MUSCULACIÓN	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	SALA DE MUSCULACIÓN	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA
	DINAMIZACIÓN SALA						DINAMIZACIÓN SALA		ABD	STR						
	GIMNASIO 1						GIMNASIO 1							SWING INDIVIDUAL	SWING PAREJAS	
	SALA SPINNING		SPINNING				SALA SPINNING				SPINNING					
	GIMNASIO 2	TONIFICACIÓN	LATINO	PILATES			GIMNASIO 2		MUSIC BOX	CORE / C. TRAINING	LATINO	E. COMBATE				
	GIMNASIO 3	FITBALL	ADBMINAL	CORE	STR	ZUMBA	YOGA	GIMNASIO 3	PILATES	YOGA	E. SANA / STR			MUSIC FIT		
	ARTES MARCIALES					E. SANA	STR	ARTES MARCIALES								
MIÉRCOLES	SALA DE MUSCULACIÓN	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	SALA MUSCULACIÓN	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA
	DINAMIZACIÓN SALA						DINAMIZACIÓN SALA					E. EXPRESS	STR			
	GIMNASIO 1	SWING INDIVIDUAL	ZUMBA				GIMNASIO 1									
	SALA SPINNING						SALA SPINNING		SPINNING					SPINNING		
	GIMNASIO 2	TAICHI	TAICHI	LATINO	TONIFICACIÓN		GIMNASIO 2							YOGA		
	GIMNASIO 3	TONIFICACIÓN	YOGA	PILATES	MUSIC FIT		GIMNASIO 3	E. SANA	STR	MUSIC FIT	PILATES					
	ARTES MARCIALES						ARTES MARCIALES									
JUEVES	SALA DE MUSCULACIÓN	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	SALA MUSCULACIÓN	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA
	DINAMIZACIÓN SALA						DINAMIZACIÓN SALA		ABD	STR						
	GIMNASIO 1						GIMNASIO 1							SWING INDIVIDUAL	SWING PAREJAS	
	SALA SPINNING		SPINNING				SALA SPINNING				SPINNING					
	GIMNASIO 2	TONIFICACIÓN	LATINO	PILATES	PILATES		GIMNASIO 2		MUSIC BOX	CORE / C. TRAINING	LATINO					
	GIMNASIO 3	FITBALL	ADBMINAL	GAP	STR	ZUMBA	YOGA	GIMNASIO 3	PILATES	YOGA	E. SANA / STR			MUSIC FIT		
	ARTES MARCIALES						ARTES MARCIALES									
VIERNES	SALA DE MUSCULACIÓN	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	SALA MUSCULACIÓN	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA
	GIMNASIO 1	TONIFICACIÓN	ZUMBA				GIMNASIO 1				ZUMBA					
	SALA SPINNING			SPINING			SALA SPINNING		SPINNING				SPINNING			
	GIMNASIO 2	TAICHI	TAICHI				GIMNASIO 2									
	GIMNASIO 3	PILATES					GIMNASIO 3	TONIFICACIÓN	MUSIC FIT	PILATES						
ARTES MARCIALES						ARTES MARCIALES										

PROGRAMACIÓN ACTIVIDADES

Sala de musculación	
LUNES - VIERNES	De 8:00 a 23:00
FINES DE SEMANA	Sábados: 9:00 a 20:00 Domingos: 9:00 a 13:00

Piscina (nado libre)	
LUNES - VIERNES	PISCINA DE MAÑANA De 8:00 a 10:00 PISCINA DE MEDIO DÍA De 13:00 a 16:00 PISCINA DE NOCHE De 22:00 a 23:00
FINES DE SEMANA	Sábados: 9:00 a 20:00 Domingos: 9:00 a 13:00

Saunas	
LUNES - VIERNES	De 10:00 a 22:00
FINES DE SEMANA	Sábados: 9:00 a 20:00 Domingos: 9:00 a 13:00