

# Complejo Acuático Deportivo Municipal - HispaOcio Villaviciosa

Del 7 de enero al 31 de marzo

	LUNES						MARTES						MIÉRCOLES						
	S1	S2	S3	S4	P	S/F	S1	S2	S3	S4	P	S/F	S1	S2	S3	S4	P	S/F	
09:30			CICLO 09:30 ANA	YOGALATES 09:30 CESAR					CICLO 09:30 CESAR	BODY BALANCE 09:30 ANA			CROSS CIRCUIT 09:00 CESAR		CICLO 09:30 ANA	KUNDALINI YOGA 09:30 PILAR			
10:30		BODY PUMP 10:30 CESAR		ZUMBA 10:30 YURNIA		ABD 10:30 ANA		BODY PUMP 10:30 CESAR		CARDIO FITBALL 10:30 ANA		ABD 10:30 CRISTIAN		YOGALATES 10:30 CESAR		BODY JAM 10:30 YURNIA		ABD 10:30 PILAR	
11:30		BODY PUMP 11:30 ANA			AQUAGYM 11:30 MIGUEL		SEVILLANAS 11:30 CARLOS			AQUAGYM 11:30 MIGUEL						BODY BALANCE 11:30 PILAR	AQUAGYM 11:30 CESAR		
12:30																			
15:00	CROSS CIRCUIT 14:30 MIGUEL	STEP 14:30 YURNIA						BODY PUMP 14:30 DANIEL	CICLO 14:30 PILAR				CROSS CIRCUIT 14:30 MIGUEL	CARDIO FITBALL 14:30 YURNIA					
17:00							SALA RESERVADA 17:00												
18:00		BODY PUMP 18:00 CRIS	CICLO 18:00 ANA					BAILE MODERNO 6-10 años... 17:20 YURNIA	CICLO 18:00 DANIEL	BODY BALANCE 18:00 PILAR				BODY PUMP 18:00 CRIS	CICLO 18:00 PILAR				
19:00	CROSS CIRCUIT 19:30 MIGUEL	ZUMBA 19:00 YURNIA	CICLO 19:30 CRIS	YOGALATES 19:00 PILAR				BODY PUMP 19:00 CRIS	CICLO 19:30 ANA	GAP 19:00 ANA	AQUAGYM 19:00 CRISTIAN			KUNDALINI YOGA 19:00 PILAR		CICLO 19:30 CRIS	BODY JAM 19:30 YURNIA		
20:00	KICK BOXING 20:30 SERGIO	BODY BALANCE 20:00 ANA		BODY JAM 20:00 YURNIA				BODY COMBAT 20:00 DANIEL		CARDIO FITBALL 20:00 YURNIA						CICLO 19:30 CRIS	BODY JAM 19:30 YURNIA		
21:00		BODY PUMP 21:00 CRIS	CICLO 21:00 MARÍA	BODY COMBAT 21:00 ANA				BODY PUMP 21:00 DANIEL	CICLO 21:00 CRIS	BODY JAM 21:00 YURNIA		ABD 20:30 CRIS		KICK BOXING 20:30 SERGIO	TANGO 20:30 EMILIO	CICLO 21:00 DANIEL	SALSA BACHATA 20:30 YURNIA Y ALBERTO		ABD 21:00 CRIS
														BAILE DE SALON 21:30 EMILIO					
JUEVES						VIERNES						SÁBADO							
S1	S2	S3	S4	P	S/F	S1	S2	S3	S4	P	S/F	S1	S2	S3	S4	P			
							CROSS CIRCUIT 09:00 CESAR		CICLO 09:30 DANIEL	CARDIO FITBALL 09:30 ANA									
	BODY PUMP 09:30 ANA	CICLO 09:30 CESAR																	
	BODY PUMP 10:30 CESAR		BODY BALANCE 10:30 ANA				BODY PUMP 10:30 ANA		YOGALATES 10:30 CESAR										
	SEVILLANAS 11:30 CARLOS		ZUMBA 11:30 YURNIA	AQUAGYM 11:30 ANA	ABD 11:30 VICTOR														
	BODY PUMP 14:30 CESAR	CICLO 14:30 PILAR						BODY BALANCE 14:30 PILAR											
							SALA RESERVADA 15:00												
	SALA RESERVADA 17:00		CICLO 18:00 DANIEL	YOGALATES 18:00 PILAR					CICLO 18:00 ANA										
		BODY PUMP 19:00 CRIS		BODY COMBAT 19:00 ANA	AQUAGYM 19:00 CRISTIAN	ABD 19:30 DANIEL													
	CROSS CIRCUIT 20:00 MIGUEL	GAP 20:00 CRIS		BODY BALANCE 20:00 ANA				BODY PUMP 19:00 DANIEL		YOGALATES 19:00 PILAR									
	SALA RESERVADA 21:00	BODY PUMP 21:00 DANIEL	CICLO 21:00 CRIS	BACHATA 21:00 YURNIA					CICLO 20:00 PILAR	BODY COMBAT 20:00 DANIEL									
							SALA RESERVADA 20:30												
DOMINGO																			
S1	S2	S3	S4	P															
			CICLO 10:15 PILAR																
	BODY PUMP 11:15 PILAR																		
	YOGALATES BALANCE 12:15 PILAR																		

**CARDIO** Salas: S1, S2, S3, S4: sala 1, sala 2, sala 3, sala 4 | P: Piscina aprendizaje | SF/E: sala fitness o exterior  
**SUAVES** La duración de las clases será de 50 min, salvo GAP y ABD, que serán de 25 min.  
**TONIFICACIÓN** Todas las actividades quedan sujetas a cambios por parte de la dirección del centro.  
**AGUA** Horario de apertura del centro:  
 De lunes a viernes de 8:00 a 23:00 h. Piscinas y zona termal de 8:30 a 22:30 h.  
 Sábados de 10:00 a 17:50 h. Domingos de 10:00 a 13:50 h.

[www.hispaociovillaviciosa.es](http://www.hispaociovillaviciosa.es)  
[facebook.com/hispaocio](https://facebook.com/hispaocio)  
 @HispaOcio

