

Busca lo que te gusta, **encontrarás** lo que quieres...



Busco actividades que me motiven, salir de la rutina y conocer gente nueva.



Encontrarme bien con mi cuerpo, tener buena imagen y quemar calorías.



Quiero un trabajo intenso, que a través de él me proporcione una imagen poderosa y atractiva.



Necesito actividades que me proporcionen mejoras físicas ya que me apasiona el deporte.



Me motivan las actividades que me mantienen en forma y prepararme para la vida diaria.



Relajarme, aislarme del estrés diario y encontrar la tranquilidad.

*Nos adaptamos a tí.
Nuestro objetivo son tus necesidades*

LAS REHOYAS
COMPLEJO DEPORTIVO

Busca lo que te gusta,
encontrarás lo que quieres...

Programa Mayo 2011

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
7:30	30 MIN. 2	CICLISMO INDOOR	30 MIN. 3	CICLISMO INDOOR	SPIN-WELL	
8:00	CICLISMO INDOOR	30 CARDIO	CICLISMO INDOOR	30 MIN. SILUETA		
8:45	TONIFICACIÓN	QUEME	G.A.P.	CIRCUIT TRAINING	AERO - BALL	
		CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR		
9:00	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	
	TAI CHI - CHI KUNG	TAI CHI	TAI CHI - CHI KUNG	TAI CHI	TAI CHI	
9:45		A.B.S.		TONIFICACIÓN		
10:00	CICLISMO INDOOR		BAILES DE SALÓN		BAILES DE SALÓN	CICLISMO INDOOR
			PROGRAMA SALUD			30 MIN. 2
10:15	30 MIN. 5					
10:30		CARDIO - TONO		B.A.P.		
11:00	FITNESS SENIOR		FITNESS SENIOR			TONIFICACIÓN
11:15	TONIFICACIÓN		CIRCUIT-TRAINING		G.A.P.	
11:30		PILATES BÁSICO		PILATES BÁSICO		
12:00			PROGRAMA SALUD			
12:15	30 MIN. EJERC. PILATES		30 MIN. STRETCHING			
14:15	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	
15:15	HIP-HOP		HIP-HOP			
15:30	CICLISMO INDOOR	TONIFICACIÓN	CICLISMO INDOOR	G.A.P.	CICLISMO INDOOR	
	PILATES BÁSICO		PILATES BÁSICO	NORDIC FITNESS	CICLISMO INDOOR	
18:00	CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR	PILATES EN MARCHA		
	BAILES DE SALÓN		BAILES DE SALÓN			
18:15		CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR		
		TONIFICACIÓN		TONIFICACIÓN		
19:00	KICK-POWER		FIT-BOXE		30 MIN. EJERC. PILATES	
	CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR		BAILES DE SALÓN INICIACIÓN	
19:15		TAI CHI		TAI CHI		
19:30	AQUAGYM	CICLISMO INDOOR	AQUAGYM		AQUAGYM	
	FÚTBOL SALA AD.					
20:00	CICLISMO INDOOR	BODY POWER	CICLISMO INDOOR	BODY POWER		
	STEP		STEP			
20:15		AQUAGYM		AQUAGYM	30 MIN. CARDIO	
20:30		CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR		
21:00	B.A.P.	G.A.P.	QUEME	TBC	AQUASTRETCHING	
	CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR			

