



Y.C.U. - GRILLA DE ACTIVIDADES EN EL DEPARTAMENTO FISICO

Horario Sala de Aparatos

Horario Gimnasios

Lunes, Miércoles y Viernes:	14:30 a 18:00 hs.
Martes y Jueves:	17:30 a 21: 30 hs.

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábados
08:00		Bike Indoor Prof. Leticia Gim Planta Baja		Bike Indoor Prof. Leticia Gim Planta Baja		
09:00	Gimnasia Funcional Prof. Leticia Gim Planta Baja	Gimnasia Funcional Prof. Leticia Gim Planta Baja	Gimnasia Funcional Prof. Leticia Gim Planta Baja	Gimnasia Funcional Prof. Leticia Gim Planta Baja	Gimnasia Funcional Prof. Leticia Gim Planta Baja	Stretching Prof. Andrés PB (Planta Baja)
10:00	Gimnasia Suave Prof. Leticia		Gimnasia Suave Prof. Leticia		Gimnasia Suave Prof. Leticia	Fitball - Prof. Andrés PB (Planta Baja)
11:00						Pilates - Prof. Andrés (Planta Baja)
12:30						Bike Indoor - Prof. Andrés PB (Planta Baja)
18:00	Bike Indoor Prof. Andrés Gim Planta Baja	Pilates Mat Prof. Rosalba Gim Planta Baja	Bike Indoor Prof. Andrés Planta Baja	Pilates Mat Prof. Rosalba Planta Baja	Local Training Prof. Andrés Planta Baja	
19:00	Aero - Local Prof. Andrés PB (Planta Baja)		Tabata Prof. Andrés PB (Planta Baja)		Pilates Mat Prof. Andrés PB (Planta Baja)	
19:20		Yoga Integral Prof. Rosalba PB (Planta Baja)		Yoga Integral Prof. Rosalba PB (Planta Baja)		
19:30		Entrenamiento Funcional Prof. Manuel		Entrenamiento Funcional Prof. Manuel		
20:00	Aero - training Prof. Andrés PB (Planta Baja)		Strong by Zumba Prof. Andrés PB (Planta Baja)		Fitness de Combate Prof. Andrés PB (Planta Baja)	