

SPORTING CLUB DE TENIS
ACTIVIDADES DIRIGIDAS 2024



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
09:00 – 10:00	Pilates LAURA	Body Power DANIEL	Pilates AYLEN	Body Power LAURA	BALANCE DIMITRY
10:00 – 11:00	Body Power LAURA	Pilates DANIEL	GAP AYLEN	Pilates LAURA	Fitness DIMITRY

14:30 – 15:30	FITNESS ANITA	CICLO INDOOR C.CALLEJA	BODY POWER AYLEN	BALANCE DIMITRY	STEP DANIEL	Pilates JOSE
15:30-16:30				BODY POWER DIMITRI		

17:30 – 18:30	Pilates LAURA	BODY POWER DANIEL		Body Power FRANCO		GAP DANIEL	Fitness LAURA	
18:30 – 19:30	Body Power LAURA	CICLO INDOOR C. CALLEJA	Fat Burn DANIEL	Cubbá FRANCO	Cross Training (Exterior Patio Inglés) DIMITRI	Body Power DANIEL	CICLO INDOOR CALLEJA	Body Power LAURA
19:30 – 20:30	Cross Training (Exterior Patio Inglés) LAURA	YOGA DIANA	CICLO INDOOR C. CALLEJA	GAP DANIEL	YOGA DIANA	BALANCE DIMITRY	FITNESS DANIEL	CICLO INDOOR CALLEJA
20:30 – 21:30	Yoga DIANA	Pilates DANIEL		Yoga DIANA		Pilates DANIEL		

	Sábado		Domingo	
10:00 – 11:00	Fitness MARISA	PILATES DANIEL	GAP DANIEL	Body Power VIVIANA
11:00 – 12:00	Body Power MARISA	Cubbá DANIEL	Fitness DANIEL	PILATES VIVIANA
12:00 – 13:00	PILATES DANIEL		Cubbá DANIEL	Body Power VIVIANA

*Todos los socios tendrán a su disposición 8 horas mensuales gratuitas de clases dirigidas.

*Precio clase complementaria: 3€ (a partir de las 8h mensuales).

*Reservas: desde las 21:45h y dos días de antelación a la clase escogida, en la recepción del Sporting, bien de manera presencial, por teléfono (96.337.26.25) o vía informática a través de la web o aplicación del club.