

# Actividades de Gym

Los Encinos  
CLUB DE GOLF

Encargados del gimnasio:  
Ángel González y Arturo Gómez

## ACTIVIDADES MATUTINAS

HORA/INSTRUCTOR	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADOS
7:00 A.M	SPINNING/Javier	SPINNING/Javier	SPINNING/Javier	SPINNING/Javier	SPINNING/Javier	
		STRECH/EMMANUEL				
8:00 A.M	SPINNING/Javier	SPINNING/Javier	SPINNING/Javier	SPINNING/Javier	SPINNING/Javier	
	BOOT CAMP/Emmanuel	ZUMBA/Emmanuel	EJ. FUNCIONALES /Emmanuel	PILATES/Emmanuel	RITMOS LATINOS/Emmanuel	
9:00 A.M	STRECH/Emmanuel	SPINNING/Javier	YOGA / Hilda	SPINNING/Javier	FUERZA BODY POM /Emmanuel	
	SPINNING/Javier		SPINNING/Javier		SPINNING/Javier	SPINNING/Javier
10:00 A.M.						SPINNING/Javier

## ACTIVIDADES VESPERTINAS

4:00 P.M					KARATE	
5:00 P.M		TAE KWON DO Pedro V.		TAE KWON DO Pedro V.	KARATE	
6:00 P.M	SPINNING/Javier	BODY BAR GAP/Emmanuel	SPINNING/Javier	PILATES/Emmanuel	SPINNING/Javier	
		MODERN/JAZZ +12 AÑOS		MODERN/JAZZ +12 AÑOS		
7:00 P.M	SPINNING/Javier	TAP +12 AÑOS	SPINNING/Javier	STRECH/Emmanuel	SPINNING/Javier	
	INTERMEDIATE/LIBRE AVANZADOS		INTERMEDIATE/LIBRE AVANZADOS	TAP +12 AÑOS		

CLASES GRATUITAS  
CLASES PARTICULARES