

PROGRAMA CLASES COLECTIVAS SEPTIEMBRE 2008 - JUNIO 2009

LUNES				
Hora	Clase	Sala	Monitor	
8:30-9:30	SPETRAIN	1	Laura	
9:00-10:00	PARKINSON N-3	2	Antonio	
10:00-11:00	SPELASTIC	1	Patricia	
11:00-12:00	SPEDANCE	1	Patricia	
11:00-12:00	PILATES N-1	2	David G.	
12:00-13:00	TAI-CHI N-B	2	Antonio	
12:00-13:00	ESPALDA N-2	1	Patricia	
12:00-13:00	PARKINSON N-1	2	Alex	
13:00-14:00	ESPALDA N-3	2	Antonio	
13:15-14:00	SPEGAP	1	Patricia	
14:15-15:15	SPEFIRE	1	Patricia	
15:15-16:00	SPECICLO	1	Laura	
18:30-19:30	PILATES	1	Cristina	
19:00-19:45	SPECICLO	1	Laura	
19:45-20:30	SPEFIRE	1	Laura	
19:30-20:30	VIENTRE (B)	2	Farid	
19:45-20:45	SPEQUICK	FIT	Cristina	
20:30-21:15	PILATES	2	Cristina	
20:30-21:15	LATINOS	1	Laura	
21:15-22:00	YOGABALANCE	2	Cristina	
21:15-22:00	SPETRAIN	1	Laura	

MARTES				
Hora	Clase	Sala	Monitor	
9:00-10:00	PILATES	2	David G.	
9:15-10:00	SPETRAIN	1	Patricia	
10:00-11:00	PILATES	2	David G.	
10:00-11:00	SPEDANCE	1	Patricia	
11:00-12:00	YOGA	2	David G.	
11:00-12:00	SPELASTIC	1	Patricia	
12:00-13:00	OBESIDAD N-1	1	Patricia	
12:00-13:00	ESPASTICIDAD N-1	2	Alex	
13:00-14:00	PARKINSON N-2	2	Antonio	
13:15-14:00	SPEFIRE	1	Patricia	
14:00-15:00	SPEBALANCE	1	Patricia	
15:00-16:00	SPELASTIC	1	Laura	
17:00-18:30	TAI-CHI N-A	1	Antonio	
18:30-19:15	SPEDANCE	1	M. Angel	
18:30-19:00	TAI-CHI N-A	2	Antonio	
19:00-20:15	TAI-CHI N-B	2	Antonio	
19:15-19:45	ABDOMINALES	1	M. Angel	
19:45-20:45	CON. SENSORIAL	1	M. Angel	
20:15-21:15	VIENTRE (A)	2	Farid	
20:45-21:15	ABD+EST.	1	M. Angel	
21:15-22:00	SPECICLO	1	Marcos	

MIÉRCOLES				
Hora	Clase	Sala	Monitor	
8:30-9:30	SPELATINOS	1	Laura	
9:00-10:00	PARKINSON N-3	2	Antonio	
10:00-11:00	SPEFIRE	1	Patricia	
11:00-12:00	SPETRAIN	1	Patricia	
11:00-12:00	PILATES N-1	2	David G.	
12:00-13:00	TAI-CHI N-B	2	Antonio	
12:00-13:00	ESPALDA N-1	1	Patricia	
12:00-13:00	PARKINSON N-1	2	Alex	
13:00-14:00	ESPALDA N-3	2	Antonio	
13:15-14:00	SPELASTIC	1	Patricia	
14:15-15:15	FITBALL	1	Patricia	
15:15-16:15	SPECOMBAT	1	Laura	
19:15-20:15	PILATES	2	Cristina	
19:00-20:00	SPETRAIN	1	Laura	
20:15-21:00	PILATES	2	Cristina	
20:00-20:45	SPELATINOS	1	Laura	
20:45-21:30	SPECICLO	1	Laura	
21:00-22:00	YOGABALANCE	2	Cristina	
21:30-22:00	SPEGAP	1	Laura	

JUEVES				
Hora	Clase	Sala	Monitor	
9:00-10:00	YOGA	2	David G.	
9:15-10:00	SPELASTIC	1	Patricia	
10:00-11:00	PILATES	2	David G.	
10:00-11:00	SPEBALANCE	1	Patricia	
11:00-12:00	YOGA	2	David G.	
11:00-12:00	SPELATINOS	1	Patricia	
12:00-13:00	OBESIDAD N-2	1	Patricia	
12:00-13:00	ESPASTICIDAD N-1	2	Alex	
13:00-14:00	PARKINSON N-2	2	Antonio	
13:15-14:00	SPEDANCE	1	Patricia	
14:00-15:00	SPELASTIC	1	Patricia	
15:00-16:00	SPELATINOS	2	Laura	
17:00-18:30	TAI-CHI N-A	1	Antonio	
18:30-19:15	SPEDANCE	1	M. Angel	
18:30-19:00	TAI-CHI N-A	2	Antonio	
19:00-20:15	TAI-CHI N-B	2	Antonio	
19:15-19:45	ABDOMINALES	1	M. Angel	
19:45-20:45	CON. SENSORIAL	1	M. Angel	
20:15-21:00	CONOCE TAICHI	2	Antonio	
20:45-21:15	ABD+EST.	1	M. Angel	
21:15-22:00	SPECICLO	1	Marcos	

VIERNES				
Hora	Clase	Sala	Monitor	
9:15-10:00	SPEGAP	1	Patricia	
10:00-11:00	OBESIDAD N-3	2	Antonio	
10:00-11:00	SPEDANCE	1	Patricia	
11:00-12:00	SPELASTIC	1	Patricia	
14:15-15:15	SPEIRE	1	Patricia	
14:15-15:15	SPETRAIN	1	Patricia	
18:00-19:45	TAI-CHI ESPADA	1	Antonio	
18:00-19:00	ESPASTICIDAD N-3	2	Alex	
19:00-19:45	SPELATINOS	2	Laura	
20:00-21:00	ESPASTICIDAD N-2	2	Alex	
19:45-20:30	SPETRAIN	1	Laura	
20:30-21:15	SPECICLO	1	Laura	

Intensidad	
	Baja
	Media
	Alta

ACTIVIDADES DE MANTENIMIENTO
ACTIVIDADES DE CUERPO-MENTE
ACTIVIDADES DE CICLISMO
ACTIVIDADES DE BAILE
ESCUELAS Y PROGRAMAS SPE

PROGRAMA CLASES COLECTIVAS SEPTIEMBRE 2008 - JUNIO 2009




LUNES				
Hora	Clase	Sala	Monitor	
11:30-12:15	SPETRAIN	P	Fernando	
19:00-20:00	OBESIDAD N-2	P	Fernando	
19:30-20:15	SPEFIRE	P	Fernando	
20:45-21:45	ESPASTICIDAD N-2	P	Fernando	

MIÉRCOLES				
Hora	Clase	Sala	Monitor	
9:00-9:45	SPETRAIN	P	Fernando	
11:30-12:15	SPEBALANCE	P	Fernando	
19:30-20:15	SPEFIRE	P	Fernando	
19:00-20:00	OBESIDAD N-1	P	Fernando	
20:00-21:00	OBESIDAD N-3	P	Fernando	
21:00-22:00	ESPASTICIDAD N-2	P	Fernando	

VIERNES				
Hora	Clase	Sala	Monitor	
11:30-12:15	SPEFIRE	P	Fernando	
18:30-19:15	SPEBALANCE	P	Fernando	

MARTES				
Hora	Clase	Sala	Monitor	
9:00-9:45	SPETRAIN	P	Fernando	
19:30-20:15	SPEBALANCE	P	Fernando	
20:15-21:15	ESPALDA N-1	1	Fernando	

JUEVES				
Hora	Clase	Sala	Monitor	
9:00-9:45	SPETRAIN	P	Fernando	
19:30-20:15	SPEBALANCE	P	Fernando	
20:15-21:15	ESPALDA N-2	1	Fernando	

Intensidad	
	Baja
	Media
	Alta

PROGRAMA ESCUELA NATACION SEPTIEMBRE 2008 - JUNIO 2009

LUNES				
Hora	Clase	Sala	Monitor	
9:30-11:30	GUARDERIAS	P		
13:00-17:00	PARTICULARES	P		
17:00-17:30	BABY 1	P		
17:30-18:00	MATRO 1	P		
18:00-18:30	INFANTIL 1	P		
18:30-19:00	INFANTIL 2	P		
18:30-19:00	PREPARTO 1	P		

MIÉRCOLES				
Hora	Clase	Sala	Monitor	
10:00-12:00	GUARDERIAS	P		
13:00-17:00	PARTICULARES	P		
17:00-17:30	BABY 1	P		
17:30-18:00	MATRO 1	P		
18:00-18:30	INFANTIL 1	P		
18:30-19:00	INFANTIL 2	P		
18:30-19:00	PREPARTO 1	P		

VIERNES				
Hora	Clase	Sala	Monitor	
10:00-12:00	GUARDERIAS	P		
13:00-17:00	PARTICULARES	P		
17:00-17:30	MATRO 3	P		
17:30-18:00	BABY 4	P		
18:00-18:30	INFANTIL 4	P		
18:30-19:00	PREPARTO 2	P		
18:30-19:00	POSTPARTO 2	P		

MARTES				
Hora	Clase	Sala	Monitor	
10:00-12:00	GUARDERIAS	P		
13:00-17:00	PARTICULARES	P		
17:00-17:30	MATRO 2	P		
17:30-18:00	BABY 2	P		
18:00-18:30	BABY 3	P		
18:30-19:00	INFANTIL 3	P		
18:30-19:00	POSTPARTO 1	P		

JUEVES				
Hora	Clase	Sala	Monitor	
10:00-12:00	GUARDERIAS	P		
13:00-17:00	PARTICULARES	P		
17:00-17:30	MATRO 2	P		
17:30-18:00	BABY 2	P		
18:00-18:30	BABY 3	P		
18:30-19:00	INFANTIL 3	P		
18:30-19:00	POSTPARTO 1	P		

SABADOS				
Hora	Clase	Sala	Monitor	
11:15-11:45	MATRO 4	P		

www.spesalud.com

