

# Programa de Clases Colectivas - Noviembre 2022

|        | L  | M  | X   | J   | V   | S  | D   |  |  |
|--------|--|--|---|---|---|--|---|--|--|
| mañana | <b>CYCLE</b><br>Joao C. - Sala Cycle<br>07:30 - 08:15<br><br><b>WORKOUT</b><br>Antonio - Sala 1<br>09:30 - 10:25<br><br><b>FITBALL TRAINING</b><br>Patricia - Sala 2<br>10:00 - 10:45<br><br><b>REEBOX</b><br>Antonio - Ring<br>10:30 - 11:15<br><br><b>DANCE STYLE</b><br>Julio - Sala 1<br>11:00 - 11:50     | <b>BALLET BAR</b><br>Julio - Sala 2<br>09:15 - 10:00<br><br><b>CYCLE</b><br>Iván S. - Sala Cycle<br>09:45 - 10:30<br><br><b>ABD</b><br>Julio - Sala 1<br>10:30 - 11:00<br><br><b>TAI-CHI</b><br>M <sup>o</sup> Ángeles - Sala 2<br>10:50 - 11:50<br><br><b>ASTHANGA YOGA</b><br>Úrsula - Sala 2<br>12:00 - 13:30 | <b>POWER YOGA</b><br>Eduardo - Sala 2<br>07:30 - 08:30<br><br><b>KICKBOX TRAINING</b><br>Antonio - Ring<br>09:30 - 10:15<br><br><b>CYCLE</b><br>Diana - Sala Cycle<br>09:30 - 10:15<br><br><b>PILATES SUELO</b><br>Cristina - Sala 2<br>10:05 - 11:00<br><br><b>CYCLE</b><br>Diana - Sala Cycle<br>10:15 - 11:00  | <b>CYCLE</b><br>Joao C. - Sala Cycle<br>07:30 - 08:15<br><br><b>REETRAIN</b><br>Alicia - Sala 1<br>09:30 - 10:30<br><br><b>FITBALL TRAINING</b><br>Patricia - Sala 2<br>10:00 - 10:45<br><br><b>ZUMBA</b><br>Alicia - Sala 1<br>10:30 - 11:20<br><br><b>ASTHANGA YOGA</b><br>Úrsula - Sala 2<br>12:00 - 13:30         | <b>WORKOUT</b><br>Daniel - Sala 1<br>07:30 - 08:30<br><br><b>ABD</b><br>Daniel - Sala 1<br>09:30 - 10:00<br><br><b>CYCLE</b><br>Iván S. - Sala Cycle<br>10:00 - 10:45<br><br><b>REETRAIN</b><br>Diana - Sala 1<br>10:00 - 10:45<br><br><b>YOGUILATES</b><br>Ángel - Sala 2<br>11:00 - 12:00 | <b>POWER YOGA</b><br>Eduardo - Sala 2<br>07:30 - 08:30<br><br><b>PILATES SUELO</b><br>Cristina - Sala 2<br>10:05 - 11:00<br><br><b>REEBOX</b><br>Fernando - Ring<br>10:15 - 11:00<br><br><b>REETRAIN</b><br>Diana - Sala 1<br>10:45 - 11:30<br><br><b>FLAMENCO</b><br>Manuel - Sala 1<br>12:00 - 13:00 | <b>CYCLE</b><br>Iván S. - Sala Cycle<br>07:30 - 08:15<br><br><b>GAP</b><br>Daniel - Sala 1<br>09:30 - 10:00<br><br><b>WORKOUT</b><br>Daniel - Sala 1<br>10:05 - 11:00<br><br><b>YOGA</b><br>Juan - Sala 2<br>11:00 - 12:30<br><br><b>MEDITACIÓN</b><br>Juan - Sala 2<br>12:30 - 13:30   | <b>CYCLE</b><br>Álvaro - Sala Cycle<br>10:30 - 11:15<br><br><b>CYCLE</b><br>Álvaro - Sala Cycle<br>11:15 - 12:00<br><br><b>PILATES SUELO</b><br>Bárbara - Sala 2<br>11:00 - 11:50<br><br><b>FITSTEP</b><br>Marcio - Sala 1<br>11:00 - 11:55<br><br><b>BOXEO</b><br>Ronny - Ring<br>11:15 - 12:15<br><br><b>GAP</b><br>Marcio - Sala 1<br>12:00 - 12:30<br><br><b>VINYASA YOGA</b><br>Beatriz - Sala 2<br>12:00 - 13:30<br><br><b>KICKBOX TRAINING</b><br>Antonio - Ring<br>12:15 - 13:00 | <b>CYCLE</b><br>Rotativo - Sala Cycle<br>10:30 - 11:15<br><br><b>REETRAIN</b><br>Silvia - Sala 1<br>11:00 - 11:55<br><br><b>POWER YOGA</b><br>Eduardo - Sala 2<br>11:30 - 13:00<br><br><b>DANCE STYLE</b><br>Silvia - Sala 1<br>12:00 - 12:50<br><br><b>POWER YOGA</b><br>Eduardo<br>19:00 - 20:30 |
|        | mediodía   | <b>REETRAIN</b><br>Julio - Sala 1<br>14:30 - 15:30<br><br><b>PILATES SUELO</b><br>Susana - Sala 2<br>14:30 - 15:30   | <b>BOXEO</b><br>Alex - Ring<br>14:30 - 15:30  | <b>CYCLE</b><br>Iván - Sala Cycle<br>14:15 - 15:15<br><br><b>POWER YOGA</b><br>Eduardo - Sala 2<br>14:30 - 15:30  | <b>KICKBOX TRAINING</b><br>Antonio - Ring<br>14:30 - 15:30  | <b>REETRAIN</b><br>Marcio - Sala 1<br>14:30 - 15:30<br><br><b>BOXEO</b><br>Alex - Ring<br>14:30 - 15:30<br><br><b>BALLET BAR</b><br>Manuel - Sala 2<br>14:30 - 15:15   | <b>POWER YOGA</b><br>Eduardo - Sala 2<br>14:30 - 15:30<br><br><b>NATACIÓN TRIATLÓN</b><br>Rotativo - Piscina<br>14:30 - 15:30   |  |  |
| tarde  | <b>NATACIÓN INFANTIL (**)</b><br>Grupos - Piscina<br>17:00 - 18:30<br><br><b>WORKOUT</b><br>Daniel - Sala 1<br>18:30 - 19:25<br><br><b>REEBOX</b><br>Humberto - Ring<br>19:00 - 19:45<br><br><b>ZUMBA</b><br>Daniel - Sala 1<br>19:30 - 20:20<br><br><b>PILATES SUELO</b><br>Bárbara - Sala 2<br>20:00 - 21:00 | <b>POWER YOGA</b><br>Eduardo - Sala 2<br>18:30 - 20:00<br><br><b>CYCLE</b><br>Nacho - Sala Cycle<br>19:30 - 20:15<br><br><b>NATACIÓN TRIATLÓN</b><br>Max - Piscina<br>19:30 - 20:30<br><br><b>ESCALADA</b><br>María - Rocódromo<br>20:00 - 21:30   | <b>NATACIÓN INFANTIL (**)</b><br>Grupos - Piscina<br>17:00 - 18:30<br><br><b>ABD</b><br>Diana - Sala 1<br>18:30 - 19:00<br><br><b>REETRAIN</b><br>Silvia - Sala 1<br>19:00 - 19:55<br><br><b>PILATES SUELO</b><br>Bárbara - Sala 2<br>19:05 - 20:00<br><br><b>BOXEO</b><br>Jero - Ring<br>19:30 - 20:30<br><br><b>DANCE STYLE</b><br>Silvia - Sala 1<br>20:00 - 20:50 | <b>NATACIÓN INFANTIL (**)</b><br>Grupos - Piscina<br>17:00 - 18:30<br><br><b>POWER YOGA</b><br>Eduardo - Sala 2<br>18:00 - 19:30<br><br><b>REETRAIN</b><br>Marcio - Sala 1<br>19:05 - 20:00<br><br><b>POWER YOGA</b><br>Eduardo - Sala 2<br>19:30 - 21:00<br><br><b>STRETCHING</b><br>Diana - Sala 2<br>20:00 - 20:30 | <b>GAP</b><br>Marcio - Sala 1<br>18:30 - 19:00<br><br><b>CYCLE</b><br>Álvaro - Sala Cycle<br>19:30 - 20:15<br><br><b>PILATES SUELO</b><br>Bárbara - Sala 1<br>20:00 - 21:00   | <b>ESPALDA SANA</b><br>Diana - Sala 2<br>18:00 - 19:00<br><br><b>PILATES SUELO</b><br>Ángel - Sala 2<br>19:05 - 20:00<br><br><b>BOXEO</b><br>Jero - Ring<br>19:30 - 20:30<br><br><b>VINYASA YOGA</b><br>Beatriz - Sala 2<br>20:00 - 21:00  | <b>REETRAIN</b><br>Alicia - Sala 1<br>19:00 - 19:55<br><br><b>CYCLE</b><br>Álvaro - Sala Cycle<br>19:30 - 20:15<br><br><b>ZUMBA</b><br>Alicia - Sala 1<br>20:00 - 20:50<br><br><b>ESCALADA</b><br>María - Rocódromo<br>20:00 - 22:00  | <b>WORKOUT</b><br>Marcio - Sala 1<br>19:00 - 20:00<br><br><b>POWER YOGA</b><br>Eduardo - Sala 2<br>17:00 - 18:30<br><br><b>POWER YOGA</b><br>Eduardo - Sala 2<br>18:00 - 19:30<br><br><b>POWER YOGA</b><br>Eduardo - Sala 2<br>19:30 - 21:00   |  |
|        |  |  |   |   |   |  | <b>INSTRUCTORES</b><br>En RSC contamos con los mejores profesores de actividades dirigidas, con una amplia trayectoria y la mejor formación.<br><br><b>NORMATIVA BÁSICA</b><br>No está permitido: el uso de teléfonos móviles durante las sesiones, el acceso a las clases pasados 10 minutos de su inicio sin el consentimiento del profesor, el acceso a la sala de Fitness con calzado de ciclismo (utiliza los zapatos existentes).<br><br><b>¿TU OPINIÓN NOS INTERESA!</b><br>Por favor, mándanos tus comentarios a través de nuestro buzón de sugerencias de recepción o en el correo: patricia.ingelmo@reebokclub.com<br><br><b>SALA CYCLE:</b><br>¡Mejora tus sesiones de Cycle Reebok! ¡Te recomendamos el uso de pulsómetro y zapatillas con sistema SPD!<br>★ = Zona exterior/pista atletismo<br>✚ = Cambio de profesor / actividad / horario<br><br><b>Twitter:</b> @rbksportsclub<br><b>Facebook:</b> Reebok Sports Club |  |  |

★ = Zona exterior. Pista Atletismo