



Illes

CENTROS DE WELLNESS

www.illescw.com

Horario Clases Colectivas Illes Marratxí

HORARIO 2014

ILLES se reserva el derecho a realizar cualquier posible modificación en el horario

Lunes a viernes: 07:00 a 22:30 hs

Sábados: 08:00 a 21:30 hs

Domingos: 09:00 a 21:30 hs

Código Colores	Sala CYCLING/INDOOR	Sala BLANCA	Sala NARANJA
Sala NEGRA	Grupales en Sala FITNESS	Actividades Acuáticas	Código Colores

Los instructores que figuran en los horarios son los que tienen la clase asignada, cualquier sustitución puntual del mismo, no se avisará.

Las clases de AEROBIC Y STEP, que figuran en los horarios de clases colectivas, podrán ser sustituidas por otras de formato similar.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES		
07:05	I-CYCLING SEBAS	I-WALKING LUIS C.	I-WALKING SEBAS	I-CYCLING LUIS C.	I-CYCLING SEBAS		
07:15	T.I.T MARIA	AQUAFIT JOANA	T.I.T. MARIA	AQUADINAMIC JOANA	BODY BALANCE HELENA		
08:15	I. W. SEBAS	C. POSTU MARIA	I-CYCLING SEBAS	I-WALKING LUIS C.	BODY PUMP MARIA		
09:15	AQUAFIT LLUIS	AQUADYNAMIC JOANA	AQUAFIT LLUIS	AQUAFIT JOANA	AQUAFIT MANU		
09:30	GAP MARIA	T.I.T HELENA	FIT-BALL MARIA	ZUMBA SABRINA	DANCE CHOREOGRA. JUAN CARLOS		
09:30		PILATES BELEN	B PUMP INES	PILATES BELEN	B PUMP INES	CORRECCION POSTURAL HELENA	
09:45	I-CYCLING TONI M	I-WALKING JAUME	I-CYCLING LAURA EZ	I-WALKING JAUME	I-CYCLING LAURA EZ		
10:30		NATACIÓN ALETAS CRISTINA	T.I.T MARIA	CORREC. POSTURAL BELEN			
10:30	PILATES MARIA	ZUMBA HELENA	YOGA JOAN	PILATES SALVA	YOGA JOAN	NAT. ALET CRISTINA	T.I.T. HELENA
10:45	I-WALKING TONI M	I-CYCLING JAUME	I-WALKING LAURA EZ	I-CYCLING JAUME	I-WALKING LAURA EZ		
11:45	I-CYCLING VIRTUAL IC	I-WALKING VIRTUAL IW	I-CYCLING VIRTUAL IC	I-WALKING VIRTUAL IW	I-CYCLING VIRTUAL IC		
11:30	TRX 30'		ABDOMINALES 20'		TRX 30'		
12:00	BODY PUMP LAURA EZ	GAP 25'	BODY PUMP MARIA	GAP 25'	BODY PUMP LAURA EZ		
13:15	I-CYCLING LAURA EZ		I-CYCLING TONI M.		I-CYCLING TONI M		
13:45		I-WALKING		I-WALKING			
14:00	ABDOMINALES 20'	ABDOMINALES 20'	GAP 25'	ABDOMINALES 20'	ABDOMINALES 20'		
14:15	I-CYCLING LAURA EZ		I-CYCLING TONI M.		I-CYCLING TONI M		

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
15:00	ABDOMINALES 20'	FULL BODY 25'	GAP 25'	FULL BODY 25'	ABDOMINALES 20'
15:15		I-CYCLING JOSE M	I-WALKING TONI	I-WALKING JOSE M	
15:15	AQUADYNAMIC JOANA	AQUAFIT MANU	AQUADINAMIC JOANA	AQUAFIT MANU	AQUADINAMIC JOANA
15:15			NATACION EXPRESS MANU		NATACION EXPRESS MANU
15:30	T.I.T SILVIA	B PUMP SILVIA	PILATES HELENA	STEP JOAN T	GAP SILVIA
16:00					ZUMBA INES
16:00					PILATES HELENA
16:00					GAP 25'
16:15	I-CYCLING YOLANDA	I-CYCLING JOSE M.	I-CYCLING YOLANDA	I-CYCLING JOSE M.	I-CYCLING YOLANDA
16:30	ZUMBA INES	FIT-BALL SILVIA	BODY COMBAT JOAN T	T.I.T. SILVIA	
16:45	NATACION ALETAS CRISTINA		NATACION ALETAS CRISTINA		
17:00	FIT-BALL SILVIA			ZUMBA FRAN	
17:15	I-WALKING JESUS	I-CYCLING JOSE M.	I-WALKING JESUS	I-CYCLING JOSE M.	I-WALKING JESUS
17:30	TRX 30'	ABDOMINALES 20'	TRX 30'	ABDOMINALES 20'	
17:30	BODY BALANCE JOAN T	GAP SILVIA			
18:00	BODY PUMP SILVIA		BODY BALANCE JOAN T	STEP FRAN	BODY PUMP JOAN T
18:15	I-WALKING JOSE M.	I-CYCLING PEDRO E.	I-WALKING JUAN	I-CYCLING JESÚS	
18:30	I-CYCLING	AEROBIC FRAN	I-CYCLING		I-CYCLING JESUS
18:30	BODY COMBAT JOAN T	CORREC POSTURAL JAUME	T.I.T. SILVIA	TRX 30'	BODY BALANCE SILVIA
18:45	ABDOMINALES 20'	TRX 30'		BODY PUMP LAURA	FULL BODY 25'
19:00			BODY STEP VICTOR		T.I.T JOAN T
19:15		I-WALKING PEDRO E.		I-WALKING PEDRO	
19:30	I-CYCLING GUTI	AQUADINAMIC JOANA	I-CYCLING GUTI	AQUAFIT JOANA	I-CYCLING PEDRO E.
19:30	ZUMBA NIEVES	FULL BODY 25'	T.I.T. JAUME	B PUMP JUAN	FULL BODY25'
19:30				BODY COMBAT FRAN	BODY COMBAT SILVIA
19:45	TIT JUAN T	BODY PUMP JUAN		FITBALL SILVIA	GAP 25'
20:00	I-WALKING JOSE M.	ZUMBA FRAN	PILATES BELEN		ZUMBA MELQUIADES

Los instructores que figuran en los horarios son los que tienen la clase asignada, cualquier sustitución puntual del mismo, no se avisará.

Las clases de AEROBIC Y STEP, que figuran en los horarios de clases colectivas, podrán ser sustituidas por otras de formato similar.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
20:15	AQUAFIT JOANA		AQUAFIT JOANA	AQUAPILATES JOANA	
20:15	STRETCHING 25'		STRETCHING 25'		
20:30	I-CYCLING GUTI		I-WALKING GUTI		I-CYCLING + PEDRO E.
20:30		PILATES BELEN	T.I.T SILVIA	YOGA JOAN	PILATES BELEN
20:45		I-CYCLING MARIBEL		I-CYCLING PEDRO E.	
21:00	FULL BODY 25'	ABDOMINALES 20'	TRX 30'	ABDOMINALES 20'	FULL BODY 25'
21:00	I-CYCLING VIRTUAL IC		I-CYCLING VIRTUAL IC		

SABADO	09:00 B PUMP HELENA	10:00 T.I.T HELENA	11:00 B PUMP HELENA	12:00 B BALANCE HELENA	13:15 AQUAFIT LLUIS	17:00 FULL BODY PLUS 30'	19:00 ZUMBA INES		
SABADO		10:15 ILLES WA LAURA	11:15 I.CYCLING LAURA	12:15 I.CYCLING LAURA		18:00 T.I.T. INES	18:15 I.CYCLING GUTI		19:15 ILLES WA GUTI
DOMINGO	09:00 B PUMP J CARLOS	10:00 T.I.T. J CARLOS	11:00 B PUMP J CARLOS			18:00 B PUMP J CARLOS	18:30 FULL BODY PLUS 30'	19:00 PILATES JC	
DOMINGO		10:15 ILLES WA JOSE M.	11:15 I.CYCLING JOSE M.	12:15 I.CYCLING JOSE M.			18:15 I.CYCLING LUIS		19:15 ILLES WA LUIS

 CLASES NUEVAS O QUE CAMBIAN DE HORA