



# Illes

# Horario Clases Colectivas

## HORARIOS 2014

## Illes Calviá

CENTROS DE WELLNESS

[www.illescw.com](http://www.illescw.com)

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

### HORARIO DE APERTURA

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

Sábados: 08:00a 21:00 hs

Domingos: 09:00 a 21:00 hs

GRUPALES SALA FITNESS

SALA GRIS CYCLING

SALA BLANCA I.W

SALA NEGRA

SALA NARANJA

PISCINA

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
08:00				YOGA SALVA	
08:30	T.I.T HUR	ABDOMINALES 20'	ZUMBA HUR	FULL BODY 25'	I-PUMP HUR
09:30	ILLES CYCLING JAUME	ILLES WALKING SILVIA	ILLES CYCLING JAUME	ILLES WALKING SILVIA	ILLES CYCLING JAUME
09:30	I-PUMP HUR		GAP HUR		T.I.T HUR
09:30		PILATES SALVA	FIT-BALL JAVI	PILATES SALVA	
10:00	FULL BODY 25'	ILLES CYCLING JUANJO	ABDOMINALES 20'	ILLES CYCLING JUANJO	GAP 25'
10:30	ILLES WALKING JUAME		ILLES WALKING JAUME		ILLES WALKING JAUME
10:30	ZUMBA HUR	T.I.T FRAN	I-PUMP HUR	T.I.T FRAN	
10:30	AQUAZUMBA NIEVES	AGUAFIT ANTONIO	AQUAFIT NIEVES	AQUAFIT ANTONIO	AQUADINAMIC NIEVES
11:30		YOGA SALVA		CORRECCION POST. SALVA	
12:00	ABDOMINALES 20'				ABDOMINALES 20'
14:30	ILLES CYCLING FRAN	I-PUMP ALEJANDRO	ILLES WALKING ANTONIO	T.I.T HUR	ILLES CYCLING FRAN
15:30		ILLES WALKING ANTONIO		ILLES CYCLING ANTONIO	
15:30	T.I.T FRAN	AQUADYNAMIC NIEVES		AQUAFIT NIEVES	I-PUMP FRAN

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
16:00	FULL BODY 25'		ZUMBA		
16:30		ZUMBA HUR	ABDOMINALES 20'		
17:00			FIT BALL. SALVA		
17:30	ILLES CYCLING LUIS	T.I.T HUR	ILLES CYCLING LUIS		
17:30		PILATES SALVA		PILATES SALVA	
18:00	STEP FRAN		ZUMBA SABRINA		I-PUMP FRAN
18:15	ABDOMINALES 20'	FULL BODY 25'	ABDOMINALES 20'	GAP 25'	
18:30	ILLES WALKING LUIS	ILLES CYCLING M. ANGEL	ILLES WALKING LUIS	ILLES CYCLING MIGUEL A.	ILLES WALKING ADELA
18:30		I-PUMP VICTOR		T.I.T VICTOR	
19:00	ILLES CYCLING SILVIA		ILLES CYCLING SILVIA		ILLES CYCLING JAIME
19:00	FIT-BALL FRAN	ZUMBA HUR	I-PUMP SABRINA	ZUMBA SABRINA	AEROBIC FRAN
19:15	GAP 25'		FULL BODY 25'		GAP 25'
19:30		ILLES WALKING MIGUEL A.		ILLES WALKING MIGUEL A.	
19:30	LATINO HUR	I-COMBAT VICTOR	YOGA SALVA	I-PUMP VICTOR	T.I.T. ADELA
19:30	AQUAFIT ANTONIO	AQUAZUMBA NIEVES		AQUAFIT NIEVES	ENTRENA. AQUA ANDY
20:00	ILLES WALKING SILVIA		ILLES WALKING SILVIA		ILLES WALKING JAIME
20:00		GAP HUR			ZUMBA FRAN
20:15	ABDOMINALES 20'	FULL BODY 25'		ABDOMINALES 20'	
20:15	I-PUMP ANASTASIA		AQUAFIT ANTONIO		
20:30		ILLES CYCLING MIGUEL A.		FULL BODY 25'	
21:15	ESTIRAMIENTOS 20'		ABDOMINALES 20'		ESTIRAMIENTOS 20'

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.*

	SABADO	DOMINGO
09:30	FULL BODY 25'	ABDOMINALES 20'
10:30	ILLES CYCLING MARIBEL	T.I.T ANASTASIA
10:30	GAP EXPRESS 25'	FULL BODY 25'
11:00	ZUMBA HUR/FRAN	ILLES WALKING ROTACION
11:30	ILLES WALKING MARIBEL	ZUMBA ANASTASIA
12:00	I-PUMP ANASTASIA/FRAN	
12:30	AQUAFIT ANTONIO	ENTRENAMIENTO AQUA
18:00	FIT-BALL ADELA	
18:15	FULL BODY PLUS	FULL BODY PLUS
18:30	AQUAFIT ANDY	
19:00	ILLES WALKING ADELA	
19:30		ILLES CYCLING SILVIA

 Nuevas actividades o cambios