



Horario programas tierra

www.brazada.net Teléfono 3171731

Gimnasio
 Salón segundo piso 1
 Salón segundo piso 2

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6:00 a.m.			Spinning		Spinning
			Juan Diego		Mónica
	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga
	Alonso	William	María Isabel	Alejandro	Natalia
7:00 a.m.	Spinning	Abdomen	Tono	Spinning / Circuito	Stretching
	Juan Diego	Juan Diego	Juan Diego	Juan Diego	Natalia
	Yoga	Rumba	Rumba	Yoga - Pilates	Rumba
	Alonso	William	William	Alejandro	William
8:00 a.m.	Tono	Circuito	Spinning	Circuito	TRX
	Juan Diego	Juan Diego	Juan Diego	Juan Diego	Juan Diego
			Yoga		Pilates
			María Isabel		William
9:00 a.m.		Circuito	Rumba	Circuito	
		Juan Diego	William	Juan Diego	
	Pilates		Yoga		Rumba
	William		María Isabel		William
9:10 a.m.		Pilates		Pilates	
		Alonso		Alonso	
10:00 a.m.	Rumba				
	William				
10:10 a.m.		Stretching	Yoga	Stretching	
		Alonso	María Isabel	Alonso	

Sujeto a modificaciones

Horario programas agua

Hidro - gimnasia

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
7:00 a.m.	Mónica	Sandra	Sandra	Sandra	Sandra	
8:00 a.m.	Mónica	Sandra	Sandra	Sandra	Sandra	Yakelin
9:00 a.m.	Mónica	Sandra	Sandra	Sandra	Sandra	
10:00 a.m.	Adulto mayor Mónica	Adulto mayor Mónica	Adulto mayor Mónica	Adulto mayor Mónica	Adulto mayor Yakelin	
5:45 p.m.	Lina	Yakelin	Lina	Yakelin		

Hidro gimnasia especial en grupo

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
10:00 a.m.		Sandra	Sandra		Sandra	
11:00 a.m.		Sandra	Sandra		Sandra	
2:30 p.m.	Yakelin		Yakelin			

Natación adultos (enseñanza)

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6:30 p.m.		Juan		Juan	
7:45 p.m.		Juan/ Ángela		Juan/ Ángela	

Natación jóvenes (semillero entrenamiento)

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4:30 a 5:30 p.m.	Pre-semillero			Pre-semillero	Pre-semillero
5:00 a 7:00 p.m.		Marsha	Marsha	Marsha	

Natación adultos (entrenamiento)

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
12:00 m.	Horacio	Horacio	Horacio	Horacio	Horacio	
7:00 p.m.	Horacio	Horacio	Horacio	Horacio		

Natación libre

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
HORA	6:00 a.m. a 7:00 p.m	6:00 a.m. a 5:30 p.m	6:00 a.m. a 5:30 p.m	6:00 a.m. a 5:30 p.m	6:00 a.m. a 7:00 p.m.	6:30 a 8:00 a.m. 1:00 a 2:00 p.m.

Natación niños

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	3:30 p.m.	3:30 p.m.	3:30 p.m.	3:30 p.m.	3:30 p.m.	8:00 a.m a 1:00 p.m
	4:30 p.m.	4:30 p.m.	4:30 p.m.	4:30 p.m.	4:30 p.m.	