

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS / GUIDED ACTIVITIES

clases para mayores de 14 años / lessons for over 14 years old

**¡RESERVA YA! BOOK NOW!**

[www.marinasenses.com](http://www.marinasenses.com) / +34 96 541 97 93



Del 9 al 15 dediciembre / 9th to the 15th of December

	Lunes Monday	Martes Tuesday	Miercoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday	Sabado Saturday	Domingo Sunday
--	-----------------	-------------------	------------------------	--------------------	-------------------	--------------------	-------------------

## SALA 1: CLASES COLECTIVAS / GROUP LESSONS

9:30	PILATES (Pau)	VINYASAYOGA (Pau)	PUMP (Elena)	DANCEFIT (Elena)	FUNCIONAL (Elena)		
10:30	GAP (Elena)	TONIFICACIÓN (Elena)	PILATES (Pau)	PILATES (Pau)	VINYASAYOGA (Pau)	VINYASAYOGA (Pau)	
11:00						TONIFICACIÓN (Elena)	
11:30	VINYASAYOGA (Pau)		VINYASAYOGA (Pau)				
18:00	FUNCIONAL (Miguel A.)	FUNCIONAL (Miguel F.)	FUNCIONAL (Miguel A.)	FUNCIONAL (Miguel F.)	TONIFICACIÓN (Elena) 18:15H		
19:00	GAP (Elena)	DANCEFIT (Elena)	TONIFICACIÓN (Elena)	FITBALL (Elena)	PUMP (Elena) 19:15H		
20:00	PILATES (Pau)	VINYASAYOGA (Pau)	PILATES (Pau)	VINYASAYOGA (Pau)			

## SALA CROSS / CROSS TRAINIG

10:00						CROSS TRAINING (Elena)	
10:30				CROSS TRAINING (Elena)			
19:00	CROSS TRAINING (Miguel A.)		CROSS TRAINING (Miguel A.)				
20:00	CROSS TRAINING (Miguel A.)	CROSS TRAINING (Elena)	CROSS TRAINING (Miguel A.)	CROSS TRAINING (Elena)			

## SALA CICLO / CICLO INDOOR

**DISPONIBLE A TODAS HORAS**

Solicita a tu monitor tu clase virtual en cualquier momento  
Ask the monitor for your virtual class at any time

## CLASE AQUAGYM (SPA)

**MARTES Y VIERNES**

**9:30H A 10:30H**