C/Alonso Cano 62 y 66,Madrid / Tel.y Fax: 91 553 93 93 / 91 553 91 66 / 697 53 19 79
Horario: Lunes a viernes **8:00 a 16:00 - 17:30 a 22:30 / Sábados, Domingo y Festivos :11:00-14:00**
e-mail: ishimi@shitokaiishimi.com / www.espacio62.com

HORARIO DE CLASES: ABRIL-2018

TATAMI

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8:00	KARATE 8:00/9:00		KARATE 8:00/9:00		KARATE 8:00/9:00	NUEVAS ACTIVIDADES *(CLASES DE LUNES A JUEVES)* *YOGA* *TAICHI* *TOTAL BARRE*	
9:00					STEP 09:30/10:30		
10:00	MEJORAM. FÍSICO 10:00/11:00	STEP 10:00/11:00	TONIFICACIÓN 10:00/11:00	PILATES STRECHT 10:00/11:00			
11:00						11 H- 14H	
12:00							
13:00	KARATE 13:00/14:00		KARATE 13:00/14:00		KARATE 13:00/14:00		
14:00						LOS VIERNES DE ABRIL- 2018 ◊◊ CLASE DE CARACTER EXCEPCIONAL: CLASE COLECTIVA: TONIFICACION TREN INF. Y SUP; 20H A 21H Calendario: Viernes: 6, 13, 20, y 27	
14:30							
15:00							
16:00	CERRADO						
17:00							
18:00	TAICHI 17:30/18:30	KARATE INFANTIL 18:00/19:00	TAICHI 17:30/18:30	KARATE INFANTIL 18:00/19:00			
19:00	KARATE 19:00/20:00	YOGA 19:00/20:00 ***	KARATE 19:00/20:00	YOGA 19:00/20:00 ***	KARATE 19:00/20:00		
20:00	20:00/21:00 CARDIOSTEP ABD/P/C/GL	20:00/21:00 ZUMBA AEROBIC	20:15/21:15 TONIFIC. tren sup/inf ABD/P/C/GL	20:00/21:00 ZUMBA/STEP CARDIOBOX	20:00/21:00 ◊◊ TONIFIC. tren sup/inf ABD/P/C/GL		
21:00		21:00/21:30 GAP		21:00/21:30 TOTALBARRE TONIFIC.			
21:30							
22:00							
23:00							

*** CLASES DE CUOTA ESPECIFICA NO INCLUIDAS EN LA DE FITNESS

El presente plan de clases es susceptible de modificiaciones a juicio de la dirección técnica del centro, según las necesidades y circunstancias del centro en cada momento.

Las clases colectivas se impartirán con MÍNIMO 4 PERSONAS

ESPACIO 62

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8:00							
9:00							
10:00		PILATES STUDIO 10:30/11:30 ***		PILATES STUDIO 10:30/11:30 ***			
11:00						CERRADO	
12:00							
13:00							
14:00		PILATES SUELO 14:00/15:00 ***		PILATES SUELO 14:00/15:00 ***			
15:00		PILATES STUDIO 15:00/16:00 ***		PILATES STUDIO 15:00/16:00 ***			
16:00	CERRADO						
17:00							
18:00							
19:00	PILATES SUELO 19:00/20:00 ***	PILATES SUELO 19:00/20:00 ***	PILATES SUELO 19:00/20:00 ***	PILATES SUELO 19:00/20:00 ***			
20:00	PILATES STUDIO 20:00/21:00 ***	PILATES STUDIO 20:00/21:00 ***	PILATES STUDIO 20:00/21:00 ***	PILATES STUDIO 20:00/21:00 ***			
21:00	PILATES STUDIO 21:00/22:00 ***		PILATES STUDIO 21:00/22:00 ***				
22:00							
23:00							