GIMNASIO ISHIMI

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: ENERO-2018

espacio62 ESTUDIO DE ENTRENAMIENTO PERSONAL

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 *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 14:30						LOS VIERNES DE ENERO - 2018 ◊◊ CLASE DE CARACTER EXCEPCIONAL:	
15:00						CLASE COLECTIVA: TONIFICACION TREN INF. Y SUP; 20H A 21H Calendario: Viernes: 5, 12, 19 y 26	
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		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.	
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	20:00/20:45 ZUMBA	20:15/21:15 TONIFIC. tren sup/inf ABD/P/C/GL	20:00/20:45 STEP ABD/P/C/GL	20:00/21:00 ◊◊ TONIFIC. tren sup/inf ABD/P/C/GL	*** CLASES DE CUOTA ESPECIFICA NO INCLUIDAS EN LA DE FITNESS	
21:00 21:30		20:45/21:30 AEROBIC ABD/P/C/GL		20:45/21:30 ZUMBA		Las clases colectivas se impartirán con MÍNIMO 4 PERSONAS	
22:00							
23:00							

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							
15:00		PILATES STUDIO 15:00/16:00 ***		PILATES STUDIO 15:00/16:00 ***			
16:00	CERRADO						
17:00							
18:00							
19:00	TOTAL BARRE 19:10/20:00 ABD/P/C/GL		TOTAL BARRE 19:10/20:00 ABD/P/C/GL				
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							