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: MARZO-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)*	
9:00					STEP 09:30/10:30	***YOGA* *TAICHI* *TOTAL BARRE***	
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 MARZO- 2018 ◊◊ **CLASE DE CARACTER EXCEPCIONAL:**	
14:30							
15:00						**CLASE COLECTIVA: TONIFICACION TREN INF. Y SUP; 20H A 21H Calendario: Viernes: 2, 9, 16 y 23**	
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**	**20:00/21:00 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	***** CLASES DE CUOTA ESPECIFICA NO INCLUIDAS EN LA DE FITNESS**	
21:00		**21:00/21:30 GAP**		**21:00/21:30 TOTALBARRE TONIFIC.**		**Las clases colectivas se impartirán con MÍNIMO 4 PERSONAS**	
21:30							
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		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							