

# OFERTA AA.DD. AGRA DEL 20 AL 31 DE AGOSTO

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
HORA	ACTIVIDAD	CATEGORÍA	SALA	HORA	ACTIVIDAD	CATEGORÍA	SALA	HORA	ACTIVIDAD	CATEGORÍA	SALA	HORA	ACTIVIDAD	CATEGORÍA	SALA	HORA	ACTIVIDAD	CATEGORÍA	SALA
9:00	TBC	❤️	PAB.					9:00	ZUMBA	❤️	PAB.								
10:00	GAP	🔊	PAB.	10:00	TBC	❤️	PAB.	10:00	TBC	❤️	PAB.	10:30	AQAGYM	❤️	P.G.				
	AQAGYM	❤️🔊	P.G.	11:00	BAILES DE SALON	❤️	PAB.	11:00	AQAGYM	❤️	P.G.	11:30	GAP	🔊	PAB.	11:00	AQAGYM	❤️	P.G.
11:00	TOTAL CORE	🔊	PAB.																
11:30	ESTIRAMIENTOS	🌀	PAB.																
19:00	RUNNING	❤️❤️❤️	EXT.	19:00	TBC	❤️	PAB.	19:00	TBC	❤️	PAB.	19:00	TOTAL CORE	🔊	PAB.	18:00	GAP	🔊	PAB.
19:15	GAP	🔊	EXT.									19:30	FUNCT. XPRESS	🔊❤️	PAB.	19:00	ZUMBA	❤️	PAB.
20:00	FUNCT. TRAINING	🔊❤️	PAB.	20:00	ZUMBA	❤️	PAB.	20:00	ESTIRAMIENTOS	🌀	PAB.	20:00	GAP	🔊	PAB.	20:00	TBC	❤️	PAB.
20:15	AQAGYM	❤️	P.G.					20:00	AQAGYM	❤️	P.G.					20:00	AQAGYM	❤️	P.G.



AQAtv



@aqadeportesalud  
@aqacomplexos



facebook.com/aqadeporteysalud  
facebook.com/aqa.complexos



# HORARIOS CROSS AQA C.D. AGRA DEL 20 AL 31 DE AGOSTO



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD
10:00-11:00	<b>BOX</b>	10:00-11:00	<b>BOX</b>	10:00-11:00	<b>BOX</b>	10:00-11:00	<b>BOX</b>	10:00-11:00	<b>BOX MIXTO</b>
11:00-12:00	<b>BOX</b>	11:00-12:00	<b>BOX INIC</b>	11:00-12:00	<b>BOX</b>	11:00-12:00	<b>BOX MIXTO</b>	11:00-12:00	<b>BOX</b>
14:15 - 15:15	<b>BOX</b>			14:15 - 15:15	<b>BOX</b>			14:15 - 15:15	<b>BOX</b>
18:00 - 19:00	<b>BOX</b>			18:00 - 19:00	<b>BOX MIXTO</b>			18:00 - 19:00	<b>BOX INIC</b>
19:00-20:00	<b>BOX</b>	19:00-20:00	<b>BOX MIXTO</b>	19:00-20:00	<b>BOX</b>	19:00-20:00	<b>BOX</b>	19:00-20:00	<b>BOX INIC</b>
20:00-21:00	<b>BOX</b>	20:00-21:00	<b>BOX</b>	20:00-21:00	<b>BOX</b>	20:00-21:00	<b>BOX MIXTO</b>		

\*Los Box tendrán una duración de una hora contando con calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.

\*Se deberá de avisar al monitor/a de cualquier problema o lesión que se tenga antes de comenzar la clase.

\* Los box mixtos combinaran ejercicios en piscina y exterior