

CLUB DEPORTIVO OZONO WELLNESS

Ctra. de Toledo, 90

Tlfno. INFO : 91 801 13 14

www.ozonoaranjuez.com



Horario válido a partir del 6 de Septiembre de 2011

	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES				SÁBADO	
	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	PISCINA	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	PISCINA	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	PISCINA	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	PISCINA	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	PISCINA	SALA CICLO	PISCINA
8:00 h																						
:15 h																						
:30 h																						
:45 h																						
9:00 h																						
:15 h																						
:30 h	BODY TONO		CICLO INDOOR			PILATES	CICLO INDOOR			PILATES	CICLO INDOOR		BODY PUMP	PILATES			PILATES		CICLO INDOOR			
:45 h																						
10:00 h				AQUA GIM				AQUA GIM	BODY TONO			AQUA GIM				AQUA GIM						
:15 h																						
:30 h																						
:45 h																						
11:00 h					BODY PUMP												TAI CHI					
:15 h																						
:30 h																						
:45 h																						
12:00 h																						
:15 h																						
:30 h																						
:45 h																						
13:00 h																						
:15 h																						
:30 h																						
:45 h																						
14:00 h																						
:15 h																						
:30 h																						
:45 h																						
15:00 h							CICLO INDOOR								CICLO INDOOR							
:15 h																						
:30 h																						
:45 h																						
16:00 h																						
:15 h																						
:30 h																						
:45 h																						
17:00 h				NATACIÓN INFANTIL				NATACIÓN INFANTIL				NATACIÓN INFANTIL				NATACIÓN INFANTIL						
:15 h																						
:30 h		PILATES																PILATES				
:45 h																						
18:00 h	BODY TONO					PILATES			BODY PUMP					BODY TONO			BODY PUMP					
:15 h		PILATES																				
:30 h			CICLO INDOOR							PILATES												
:45 h																						
19:00 h	STEP			AQUA GIM	BODY COMBAT	DANZA DEL VIENTRE	CICLO INDOOR				CICLO INDOOR	AQUA GIM	BODY COMBAT	PILATES	CICLO INDOOR				CICLO INDOOR			
:15 h		ABD																				
:30 h					STEP				FUNKY	BODY TONO			STEP									
:45 h																						
20:00 h	BODY PUMP	BODY BALANCE			ABD	BODY BALANCE	CICLO INDOOR		ABD	BODY BALANCE	CICLO INDOOR		ABD	BODY BALANCE	CICLO INDOOR							
:15 h			CICLO INDOOR																			
:30 h																						
:45 h																						
21:00 h	BODY COMBAT				BODY PUMP				BODY COMBAT													
:15 h																						
:30 h																						
:45 h																						
22:00 h																						
:15 h																						
:30 h																						
:45 h																						

Actividades que no entran dentro de la tarifa ordinaria. Preguntar en recepción.

- Este horario podrá ser actualizado y modificado según la demanda de socios y a juicio de la Dirección Técnica.
- Las clases se podrán anular si no hay mínimo 4 socios para recibir las, a juicio de la Dirección Técnica.
- Las clases tienen una duración de 55 min. Excepto la Matronatación que son 45 min. y Ciclo Indoor 50 min.
- Los nombres de los monitores son orientativos y pueden ser modificados debido al funcionamiento interno del centro.
- Las clases colectivas siguen un proceso garantizado, con calentamientos específicos y estiramientos adaptados a la actividad. La omisión de dichas partes le podría acarrear futuras lesiones.
- En su primer día de asistencia a cualquier sesión de ejercicios, comuníquese al profesor cualquier lesión o su estado físico. De esta manera le podrá aconsejar de manera personalizada.
- Utilice el calzado específico para cada actividad. Nuestro personal técnico podrá asesorarle.
- Ante cualquier síntoma de fatiga, dolor o molestia corporal, no dude en comunicárselo a su monitor.
- Nuestro personal deportivo está a su disposición para orientarle en el programa o sesión más adecuado para usted.
- Recomendamos la ingesta de agua o bebidas isotónicas antes, durante y después de su sesión de entrenamiento.