

**CALENDARIO PILATES CURSO 2019-2020**

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábados
8.15	GRUPO 1: 8:15-9:15	GRUPO 11: 8:15-9:15	GRUPO 1: 8:15-9:15	GRUPO 11: 8:15-9:15	<b>*GRUPO 20: Aéreo 8:15-9:15</b>	
9.30	GRUPO 2: 9:30-10:30	GRUPO 12: 9:30-10:30	GRUPO 2: 9:30-10:30	GRUPO 12: 9:30-10:30	GRUPO 21: Aéreo 9:30-10:30	GRUPO 28: 9:00-10:00
10.30	GRUPO 3: 10:30-11:30	GRUPO 13: 10:30-11:30	GRUPO 3: 10:30-11:30	GRUPO 13: 10:30-11:30		GRUPO 29: 10:00-11:00
11.30	GRUPO 22: Adaptado 11:30 -12:30	GRUPO 23: Adaptado 11:30 -12:30	GRUPO 22: Adaptado 11:30 -12:30	GRUPO 23: Adaptado 11:30 -12:30	<b>ABD HIPOPRESIVAS 11:00-11:30</b>	<b>ENTRENAMIENTO MAQUINAS 11:15-12:00</b>
14.30	GRUPO 4: 14:30-15:30		GRUPO 4: 14:30-15:30			
15.15		GRUPO 14: 15:15-16:15		GRUPO 14: 15:15-16:15	<b>*GRUPO 23: Aéreo 15:15-16:15</b>	
16.00	*GRUPO 5: 16:00-17:00		*GRUPO 5: 16:00-17:00		*TALLERES	
16.30		GRUPO 15: 16:30-17:30		GRUPO 15: 16:30-17:30		
17.00	GRUPO 6: 17:00-18:00		GRUPO 6: 17:00-18:00		<b>*GRUPO 24: Aéreo 17:30-18:30</b>	
17.30		GRUPO 16: 17:30-18:30		GRUPO 16: 17:30-18:30		
18.00	GRUPO 7: 18:00-19:00		GRUPO 7: 18:00-19:00		GRUPO 25: Aéreo 18:30-19:30	
18.30		GRUPO 17: 18:30-19:30		GRUPO 17: 18:30-19:30	GRUPO 26: Aéreo 19:30-20:30	
19.00	GRUPO 8: 19:00-20:00		GRUPO 8: 19:00-20:00			
19.30		GRUPO 18: 19:30-20:30		GRUPO 18: 19:30-20:30	<b>ABD HIPOPRESIVAS 20:30-21:00</b>	
20.15	GRUPO 9: 20:15-21:15		GRUPO 9: 20:15-21:15			
20.30		GRUPO 19: 20:30-21:30		GRUPO 19: 20:30-21:30		
21.15	GRUPO 10: 21:15-22:15		GRUPO 10: 21:15-22:15		*GRUPO 31: 21:30-22:30	
21.30		*GRUPO 31: 21:30-22:30		*GRUPO 31: 21:30-22:30		
22.30						

Contacto: [info@espaupilates.com](mailto:info@espaupilates.com) ó tfno: 665 81 58 73

**OPCIONES SUJETAS A DISPONIBILIDAD:**

- 1 día a la semana sábados: pilates suelo o máquina según programación grupos 28-29
- 1 día a la semana viernes: pilates aéreo **\*promoción trimestral grupos 20 -23 -24**
- 2 días a la semana combinando pilates suelo y máquina (1 vez al mes pilates aéreo) Grupos Lunes-Miércoles & Martes-Jueves
- 3 días a la semana combinando pilates suelo, máquina y viernes pilates aéreo
- 3 días a la semana combinando pilates suelo, máquina y viernes abdominales hipopresivas
- 3 días a la semana combinando pilates suelo, máquina y sábados entrenamiento máquinas