



HORARIO DE MAÑANA

Tres de Abril, 3
Torrejon de Ardoz
911138925
www.deliness.es

HORARIO DEL CENTRO DE LUNES A VIERNES DE 10:00 A 22:30 SABADOS DE 10:00 A 14:00

HORA	SALA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
10:00	SALA 1		PILATES		PILATES		
	SALA 2	YOGA	POST-PARTO Y BEBE	YOGA	POST-PARTO Y BEBE		
	SALA 3	MEDITACION	MEDITACION	MEDITACION	MEDITACION	MEDITACION	
	SALA 4						
	SALA 5	FUNCIONAL +		FUNCIONAL +			
	SALA 6	YOGA AEREO +		YOGA AEREO +			
11:15	SALA 1		HIPOFITNESS		HIPOFITNESS		
	SALA 2	EMBARAZADAS 1	PILATES +	EMBARAZADAS 1	PILATES +		
	SALA 3	MEDITACION	MEDITACION	MEDITACION	MEDITACION	MEDITACION	
	SALA 4						
	SALA 5	DELIENFORMA +		DELIENFORMA +			
	SALA 6						
15:00	SALA 1		YOGA		PILATES		
	SALA 2						
	SALA 3	MEDITACION	MEDITACION	MEDITACION	MEDITACION	MEDITACION	
	SALA 4						
	SALA 5						
	SALA 6						

DISCIPLINA TRABAJO

Hatha yoga	Fuerza, flexibilidad, mejora tu capacidad pulmonar, alivia el estrés, te llena de energía
Pilates	Fuerza, tonifica, fortalece, mejora postural, mejora de lesiones
Funcional	Fuerza, resistencia, masa muscular, mejora cardiorespiratoria y cardiovascular
Delienforma	Fuerza, resistencia, tonifica, mejora cardiorespiratoria y cardiovascular
Hipofitness	Reducción de abdomen, mejora postural, tonifica y fortalece suelo pélvico
Post-parto	Trabajo específico de recuperación abdominal y suelo pélvico

PUBLICO

Todos
Todos
Medio
Medio
Todos
Todos

MEDITACION: SALA DE ENTRADA LIBRE, CON PLAZAS LIMITADAS .



HORARIO DE TARDE

Tres de Abril, 3
Torrejon de Ardoz
911138925
www.deliness.es

HORARIO DEL CENTRO DE LUNES A VIERNES DE 10:00 A 22:30 SABADOS DE 10:00 A 14:00

HORA		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
17:30	SALA 1	HIPOLATES		HIPOLATES			
	SALA 2		YOGA		YOGA		
	SALA 3	MEDITACION	MEDITACION	MEDITACION	MEDITACION	MEDITACION	
	SALA 4	BAILE INFANTIL	FUNCIONAL BABY +	BAILE INFANTIL	FUNCIONAL BABY +		
	SALA 5	HIPOFITNESS	HIPOFITNESS	HIPOFITNESS	HIPOFITNESS		
	SALA 6	YOGA AEREO +		YOGA AEREO +		YOGA AEREO +	
18:45	SALA 1	PILATES 2	YOGILATES	PILATES 2	YOGILATES		
	SALA 2	EMBARAZADAS 1	EMBARAZADAS 1	EMBARAZADAS 1	EMBARAZADAS 1		
	SALA 3	MEDITACION	MEDITACION	MEDITACION	MEDITACION	MEDITACION	
	SALA 4	DELIENFORMA +		DELIENFORMA +		DELIENFORMA +	
	SALA 5	HIPOFITNESS	HIPOFITNESS	HIPOFITNESS	HIPOFITNESS		
	SALA 6		YOGA AEREO +		YOGA AEREO +		
20:00	SALA 1	PILATES 1	PILATES 3	PILATES 1	PILATES 3		
	SALA 2	YOGA	YOGA	YOGA	YOGA		
	SALA 3	MEDITACION	MEDITACION	MEDITACION	MEDITACION	MEDITACION	
	SALA 4						
	SALA 5	FUNCIONAL	HIPOFITNESS	FUNCIONAL	HIPOFITNESS	FUNCIONAL +	
	SALA 6		YOGA AEREO +		YOGA AEREO +		
21:15	SALA 1						
	SALA 2	YOGA	YOGA	YOGA	YOGA		
	SALA 3	MEDITACION	MEDITACION	MEDITACION	MEDITACION	MEDITACION	
	SALA 4		DELIENFORMA +		DELIENFORMA +		
	SALA 5	HIPOFITNESS	HIPOFITNESS	HIPOFITNESS	HIPOFITNESS		
	SALA 6						

SALA FITNESS	10h. A 12h.	12h. A 14h.	14h. A 16h.	16h. A 18h.	18h. A 20h.	20h. A 22h.
---------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

MEDITACION: SALA DE ENTRADA LIBRE, CON PLAZAS LIMITADAS .