



PROXIMAS APERTURAS

HORARIOS DEL CENTRO LUNES - VIERNES : 10:00 - 22:30 H

SÁBADOS: 10:00 - 14:00 H

MJ.FISICO+HIPO = MEJORAMIENTO FISICO + HIPOPRESIVOS

Horario para masajes : de 10:00 A 21:00 (cita previa, se recomienda llamar un par de días antes)

| HORA / DÍA | AUL | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------------|-----|---------------------|--------------------|---------------------|--------------------|--------------------|-----------|
| 10.00 - 11:00 | 1ª | PILATES | PILATES | PILATES | PILATES | | |
| | 2ª | YOGA | POST-PARTO y bebés | YOGA | POST-PARTO y bebés | POST-PARTO y bebés | FORMACION |
| | 3ª | | | | | | |
| 11:15 - 12:15 | 1ª | | MJ.FISICO+HIPO | EMBARAZADAS | MJ.FISICO+HIPO | | CURSOS |
| | 2ª | POST-PARTO y bebés | EMBARAZADAS | | EMBARAZADAS | EMBARAZADAS | CHARLAS |
| | 3ª | ZUMBA | DANZA TRIBAL | ZUMBA | | | Y |
| 12:30 - 13:30 | 1ª | PILATES | | PILATES | | PILATES | TALLERES |
| | 2ª | | YOGA | | YOGA | | |
| | 3ª | | | | | | |
| 13:45 - 14:45 | 1ª | | | | | | |
| | 2ª | | | | | | |
| | 3ª | | | | | | |
| 15:00 - 16:00 | 1ª | | PILATES | | PILATES | | |
| | 2ª | YOGA | YOGA | YOGA | YOGA | YOGA | |
| | 3ª | | | | | | |
| 16:15 - 17:15 | 1ª | | | | | | |
| | 2ª | | | | | | |
| | 3ª | INICIACION AL BAILE | EMBARAZADAS | INICIACION AL BAILE | EMBARAZADAS | | |
| 17:30 - 18:30 | 1ª | PILATES | BAILE INFANTIL | PILATES | BAILE INFANTIL | POST-PARTO y bebés | |
| | 2ª | MJ.FISICO+HIPO | YOGA ASHTANGA | MJ.FISICO+HIPO | YOGA ASHTANGA | EMBARAZADAS | |
| | 3ª | BAILE INFANTIL | EMBARAZADAS | BAILE INFANTIL | EMBARAZADAS | | |
| 18:45 - 19:45 | 1ª | EMBARAZADAS | MJ.FISICO+HIPO | EMBARAZADAS | MJ.FISICO+HIPO | MJ.FISICO+HIPO | |
| | 2ª | PILATES | EMBARAZADAS | PILATES | EMBARAZADAS | EMBARAZADAS | |
| | 3ª | HIPOPRESIVOS | YOGA | HIPOPRESIVOS | YOGA | | |
| | 4ª | | HIPOPRESIVOS | | HIPOPRESIVOS | | |
| 20:00 - 21:00 | 1ª | ENTREN. FUNCION. | PILATES | ENTREN. FUNCION. | PILATES | ORIENTAL . NIVEL I | |
| | 2ª | YOGA | YOGA | YOGA | YOGA | | |
| | 3ª | PILATES NIVEL I | HIPOPRESIVOS | PILATES NIVEL I | YOGA ASHTANGA | | |
| | 4ª | | | | HIPOPRESIVOS | | |
| 21:15 - 22:15 | 1ª | HIPOPRESIVOS | PONTE EN FORMA | HIPOPRESIVOS | PONTE EN FORMA | | |
| | 2ª | YOGA | YOGA | YOGA | YOGA | | |
| | 3ª | PILATES | MJ.FISICO+HIPO | PILATES | MJ.FISICO+HIPO | | |



Tel.: 91 113 89 25
e-mail:
info@deliness.es

Tres de Abril, 3

Torrejón de Ardoz
28850 Madrid

www.centrosdeliness.com