

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
Yoguilates - 9:00	Estírate 9:45	Pilates - 9:00		Entrenamiento Funcional 9:00	Yoga terapia 9:30	Pilates - 9:00		Entrenamiento Funcional 9:00	Estírate 9:45
Gimnasia de mantenimiento 10:00		Gimnasia de mantenimiento 10:00		Gimnasia de mantenimiento 10:00		Gimnasia de mantenimiento 10:00		Bodyfull 10:15	
Pilates 11:00		Pilates 11:00	Plena consciencia (Antonio Girón) - 10:50 a 12:15	Pilates 11:00		Pilates 11:00		Pilates 11:15	Musicoterapia 11:00
Biodanza 12:00 a 13:30		Pilates 12:00		Yoguilates 12:00		Pilates 12:00		Baile en línea 12:15	Musicoterapia 12:00
Gimnasia de mantenimiento 17:00	Bienestar Emocional y Desarrollo Personal 17 a 18:15		Estírate 16:45	Baile en línea 17:00		Plena consciencia (1º y 3º)-(Antonio Girón) 17:30 a 19:10		Baile en línea 17:15	
Pilates - 18:00		Capoeira 18 a 19		Pilates - 18:00			Dibujo y Técnicas Mixtas (María Albarrán) 18 a 19:30	Pilates- <i>espalda sana,</i> <i>hipopresivos,</i> <i>suelo pélvico</i> 18:15	
Pilates - 19:00		Bodyfull - 19:15	Reeducación Postural (Ana Toledo) - 19 a 20	Pilates - 19:00		Yoga - 19:15	Pilates - 20:15		
Fit-Pilates - 20:00	Yoga - 19:30	GAP - 20:15		Fit-Pilates - 20:00		G.A.P. - 20:15			
		Inglés Básico - 11:30		Estimulación Cognitiva - 11:00		Cultura del Encaje - 10:30 -12:00		Dibujo y Pintura I y II (Ángela Salinero) 10 a 11:45	
SUMI-E: Tinta China - 12 a 13:30		Inglés Básico II - 12:30		Estimulación Cognitiva - 12:00					
Francés avanzado -conversación 17 a 18:30h		Numerología básica (quincenal) -17 a 18:30 Numerología Crecimiento personal (quincenal) -17 a 18:30		Ilustración y Dibujo (niños/jóvenes) (María) 16:45 a 18:00 / 17:15 a 18:30 / 18:10 a 19:25		Tardes de Cine en el Torreón (sala de Tapices) 17 a 18:50h			
Astrología 18:30 a 19:30		Taller libre: Expresa tu Arte (Ángela) - 18:30 a 20				Pintura a la Acuarela (José Orcajo) 17:30 a 19:00			
			Inglés conversación -9:30				Inglés conversación - 9:30		
			Inglés conversación -10:30				Inglés Iniciación - 10:30		
Sesiones relajantes individuales (30') Desde 17h (cita previa)	Mindfulness-iniciación -(Jowita) 17 a 18:20	Parafina-manos de Seda Quincenal - 17 a 18h	Francés iniciación - 17 a 18h		Diseño de Personajes (niños/jóvenes) (Ángela) - 17 a18:20	Dibujo y color (Francisco Orcajo) 17:30 a 19:00	Ilustración y Dibujo (niños) (María) - 16:45 a 17:50		
Belleza y Bienestar Último de mes 18:30 a 19:30h	Mindfulness profundización (Jowita) 18:30 - 19:50		Punto y Ganchillo - 18:30 a 20h	Punto y Ganchillo 18 a 19:30h	Proyectos Ilustrados (Ángela) 18:30 a 20	Aula Fotografía - Fundamentos -18:00 - Avanzada - 19:00 - Creativa - 20:00			
Aquagym - 11:00 y 11:45 <i>Piscina climatizada "José Carlos Casado"</i>		Aquagym - 11:00 <i>Piscina climatizada "José Carlos Casado"</i>		Aquagym - 11:00 y 11:45 <i>Piscina climatizada "José Carlos Casado"</i>		Aquagym - 11:15 <i>Piscina climatizada "José Carlos Casado"</i>			

DOMINGO MENSUAL

Numerología - crecimiento personal - 11 a 13h

Reuniones de Crecimiento Personal - 10 a 16h

Planta -1	Planta 0		Planta 1ª		
Sala 1	Sala 2	Sala 3	Aula 1	Aula 2	Aula 3

Piscina climatizada "José Carlos Casado" **Torreón de Lozoya - Sala de Tapices**