

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
Yoguילות - 9:00	Estírate 9:45	Pilates - 9:00	Plena consciencia <i>Mindfulness / Playfulness</i> (Antonio Girón) - 10:15 - 11:30	Entrenamiento Funcional 9:00	Yoga terapia 9:30	Pilates - 9:00	Yoga terapia 9:30	Entrenamiento Funcional 9:00	Estírate 9:45
Gimnasia de mantenimiento 10:00		Gimnasia de mantenimiento 10:00		Gimnasia de mantenimiento 10:00	Pilates 11:00	Pilates 11:00		Bodyfull 10:15	
Pilates 11:00		Pilates 11:00							
Biodanza 12:00 a 13:30	Pilates (NUEVO) 12:00	Pilates 12:00							Yoguילות 12:00
Gimnasia de mantenimiento 17:00	Bienestar Emocional y Desarrollo Personal 17 a 18:15	Estírate 16:45	Numerología básica (quincenal) -17 a 18:30	Baile en línea 17:00	Diálogos con el Arte (María José Martín) 17:00	(NUEVO) Baile en línea 17:00		Baile en línea 17:15	Pilates- <i>Espalda sana, Hipopresivos, Suelo Pélvico</i> 18:15
Pilates - 18:00		Capoeira 18 a 19	Numerología Crecimiento personal (quincenal) -17 a 18:30	Pilates - 18:00	Diálogos con el Arte (María José Martín) 18:15	(NUEVO) Bodyfull 18:00	Dibujo y Técnicas Mixtas (María Albarrán) 18 a 19:30		
Pilates – 19:00	Yoga – 19:15	Bodyfull - 19:15	Pilates – 19:00	Yoga - 19:15		Pilates - 20:15			
Fit-Pilates - 20:00	Yoga + Relax (NUEVO) – 20:15	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 (Ángela Salinero) 10 a 11:45	
SUMI-E: Tinta China – 12:00 a 13:30		Inglés Básico II - 12:30		Estimulación Cognitiva - 12:00					
Cours de Français: expression orale 17:00 a 18:00		NUEVO Dibujo libre y Acuarela (Ángela) – 17:00		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) 17:30 a 18:50h			
Astrología 18:30 a 19:30		Dibujo libre y Acuarela (Ángela) - 18:30				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') 17:00 (cita previa)	Mindfulness- iniciación (Jowita) 17 a 18:20	Francés iniciación/medio 17:00 a 18:00	Punto y Ganchillo 17 a 18:30	Punto y Ganchillo 17:00a 18:30	Diseño de Personajes (niños/jóvenes) (Ángela) – 17:00 a18:20	Dibujo, carboncillo y color (Francisco Orcajo) 17:30 a 19:00	Ilustración y Dibujo (niños) (María) - 16:45 a 17:50		
Aromaterapia y cosmética natural mensual 18:30 a 19:30	Mindfulness - profundización (Jowita) 18:30 – 19:50	Parafina-manos de Seda Quincenal – 18:15h	Punto y Ganchillo 18:30 a 20:00	Collage 18:30 a 20:00	Proyectos Ilustrados (Ángela) 18:30 a 20:00	Aula Fotografía - Básica -18:00 - Avanzada – 19:00 - Creativa - 20:00			
Aquagym - 11:00 y 11:45 Piscina climatizada “José Carlos Casado”		Aquagym - 11:00 Piscina climatizada “José Carlos Casado”		Aquagym - 11:00 y 11:45 Piscina climatizada “José Carlos Casado”		Aquagym - 11:15 Piscina climatizada “José Carlos Casado”			

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
--	-------------------------------------