



Centro de Recreación de Silverthorne
Horario de Ejercicio de Noviembre 2024

No hay clases PM el 11/27, cerrado el 11/28 y no hay clases el 11/29

DIA	HORA	CLASE	UBICACION	INSTRUCTOR
LUNES	6:15 - 7:00 a.m.	Locura Muscular	Sala de Aerobic	Lisa
	7:30 – 8:30 a.m.	Yoga	Sala Multiusos	Jenni
	8:00 -9 a.m.	Ejercicio en agua profunda	Área Acuática	Darla
	9:00 - 10 a.m.	Locura Muscular	Sala de Aerobic	Claudine/Staff
	10:30 -11:15 a.m.	Silversneakers Clasico	Sala de Aerobic	Jenni
MARTES	7:30-8:30 a.m.	Locura Muscular	Sala de Aerobic	Renee
	9:00 - 10 a.m.	Pilates	Sala de Aerobic	Hattit
	10:30 - 11:15 a.m.	SilverSneakers Clasico	Sala de Aerobic	Ellie
	6:15 – 7: 15 p.m.	Yoga	Sala Multiusos	Staff
MIERCOLES	6:15-7:15 p.m.	Locura Muscular	Sala de Aerobic	Staff
JUEVES	7:30-8:30 a.m.	Locura Muscular	Sala de Aerobic	Staff
	9:00 - 10 a.m.	Pilates	Sala de Aerobic	Jenni
	10:30 - 11:15 a.m.	SilverSneakers Clasico	Sala de Aerobic	Renee
	6:15 – 7:15 p.m.	Yoga	Sala Multiusos	Mo
	6:15-7:15 p.m.	Ciclismo	Sala de Aerobic	Claudine/Staff
VIERNES	7:30 - 8:30 a.m.	Yoga	Sala Multiusos	Jenni
	8:00 - 9 a.m.	Ejercicio en agua no profunda	Área Acuática	Emily
	9:00 -10 a.m.	Locura Muscular	Sala de Aerobic	Renee
SABADO	9:00 - 10:00 a.m.	Locura Muscular	Sala de Aerobic	Hattit/Renee
	9:00 – 10:00 a.m.	Yoga	Sala Multiusos	Mo
	10:15 - 11:15 a.m.	Yoga	Sala Multiusos	Lisa J.