

ENERO 2021							
	L	M	X	J	V	S	D
1ª Semana	4	5	6	7	8	9	10
2ª Semana	11	12	13	14	15	16	17
3ª Semana	18	19	20	21	22	23	24
4ª Semana	25	26	27	28	29	30	31

FEBRERO 2021							
	L	M	X	J	V	S	D
1ª Semana	1	2	3	4	5	6	7
2ª Semana	8	9	10	11	12	13	14
3ª Semana	15	16	17	18	19	20	21
4ª Semana	22	23	24	25	26	27	28

MARZO 2021							
	L	M	X	J	V	S	D
1ª Semana	1	2	3	4	5	6	7
2ª Semana	8	9	10	11	12	13	14
3ª Semana	15	16	17	18	19	20	21

ABRIL 2021							
	L	M	X	J	V	S	D
1ª Semana	22	23	24	25	26	27	28
2ª Semana	29	30	31	1	2	3	4
3ª Semana	5	6	7	8	9	10	11
4ª Semana	12	13	14	15	16	17	18

Coordinación, Equilibrio & Pisada

Clases de Laura / Manuela

- 1ª Semana: Reformer
- 2ª Semana: Suelo con pelota
- 3ª Semana: Torre
- 4ª Semana: Estiramiento global "El guerrero"

Clases de Vicky

- 1ª Semana: Suelo con pelota
- 2ª Semana: Reformer
- 3ª Semana: Estiramiento global "El guerrero"
- 4ª Semana: Torre

Core & Suelo Pélvico

Clases de Laura / Manuela

- 1ª Semana: Reformer
- 2ª Semana: Suelo con rulo
- 3ª Semana: Torre
- 4ª Semana: Clase de planchas

Clases de Vicky

- 1ª Semana: Suelo con rulo
- 2ª Semana: Reformer
- 3ª Semana: Clase de planchas
- 4ª Semana: Torre

Disociaciones

Clases de Laura / Manuela

- 1ª Semana: Reformer
- 2ª Semana: Suelo con pelota
- 3ª Semana: Torre

Clases de Vicky

- 1ª Semana: Suelo con pelota
- 2ª Semana: Reformer
- 3ª Semana: Estiramiento "Spine twist"

Estabilidad/Movilidad Escapular & ATM

Clases de Laura / Manuela

- 1ª Semana: Estiramiento de cadena anterior
- 2ª Semana: Reformer
- 3ª Semana: Suelo con rulo
- 4ª Semana: Torre

Clases de Vicky

- 1ª Semana: Torre
- 2ª Semana: Suelo con rulo
- 3ª Semana: Reformer
- 4ª Semana: Estiramiento de cadena anterior

ABRIL 2021

	L	M	X	J	V	S	D
1ª Semana	19	20	21	22	23	24	25
2ª Semana	26	27	28	29	30	1	2
3ª Semana	3	4	5	6	7	8	9
4ª Semana	10	11	12	13	14	15	16
5ª Semana	17	18	19	20	21	22	23

MAYO 2021

	L	M	X	J	V	S	D
1ª Semana	24	25	26	27	28	29	30
2ª Semana	31	1	2	3	4	5	6
3ª Semana	7	8	9	10	11	12	13
4ª Semana	14	15	16	17	18	19	20

JUNIO 2021

	L	M	X	J	V	S	D
1ª Semana	21	22	23	24	25	26	27
2ª Semana	28	29	30	1	2	3	4
3ª Semana	5	6	7	8	9	10	11
4ª Semana	12	13	14	15	16	17	18

JULIO 2021

	L	M	X	J	V	S	D
1ª Semana	19	20	21	22	23	24	25
2ª Semana	26	27	28	29	30	1	2

Movilidad Columna

Clases de Laura / Manuela

- 1ª Semana: Suelo con pelota
- 2ª Semana: Reformer
- 3ª Semana: Estiramiento global en suelo
- 4ª Semana: Torre
- 3ª Semana: Suelo con pelota

Clases de Vicky

- 1ª Semana: Reformer
- 2ª Semana: Suelo con pelota
- 3ª Semana: Torre
- 4ª Semana: Estiramiento global en suelo
- 5ª Semana: Reformer

Coordinación , equilibrio y marcha

Clases de Laura / Manuela

- 1ª Semana: Reformer
- 2ª Semana: Suelo con rulo
- 3ª Semana: Torre
- 4ª Semana: Estiramiento global en suelo

Clases de Vicky

- 1ª Semana: Suelo con rulo
- 2ª Semana: Reformer
- 3ª Semana: Estiramiento global en suelo
- 4ª Semana: Torre

Evaluación

Clases de Laura / Manuela

- 1ª Semana: Reformer
- 2ª Semana: Suelo con pelota
- 3ª Semana: Torre
- 4ª Semana: Estiramiento global en suelo

Clases de Vicky

- 1ª Semana: Suelo con pelota
- 2ª Semana: Reformer
- 3ª Semana: Estiramiento global en suelo
- 4ª Semana: Torre

Relajación

Clases de Laura / Manuela

- 1ª Semana: Torre
- 2ª Semana: Suelo con rulo

Clases de Vicky

- 1ª Semana: Suelo con rulo
- 2ª Semana: Torre

TABLA DE COMPENSACIÓN DE CLASES SEGÚN LOS FESTIVOS

1er trimestre					
Sept	1	2	3	4	
	7	8	9	10	11
	14	15	16	17	18
	21	22	23	24	25
Octubre	28	29	30	1	2
	5	6	7	8	9
	12	13	14	15	16
	19	20	21	22	23
	26	27	28	29	30
Noviembre	2	3	4	5	6
	9	10	11	12	13
	16	17	18	19	20
	23	24	25	26	27
Diciembre	30	1	2	3	4
	7	8	9	10	11
	14	15	16	17	18
Total	21	22	23	24	25
	12	16	17	16	16

Aseguramos 16 clases a todos los grupos

2do trimestre					
Enero	4	5	6	7	8
	11	12	13	14	15
	18	19	20	21	22
	25	26	27	28	29
Febrero	1	2	3	4	5
	8	9	10	11	12
	15	16	17	18	19
	22	23	24	25	26
	1	2	3	4	5
Marzo	8	9	10	11	12
	15	16	17	18	19
	22	23	24	25	26
	29	30	31	1	2
Abril	5	6	7	8	9
	12	13	14	15	16
	14	14	14	14	13

Aseguramos 14 clases a todos los grupos

3er trimestre					
Abril	19	20	21	22	23
	26	27	28	29	30
Mayo	3	4	5	6	7
	10	11	12	13	14
	17	18	19	20	21
	24	25	26	27	28
Junio	31	1	2	3	4
	7	8	9	10	11
	14	15	16	17	18
	21	22	23	24	25
Julio	28	29	30	1	2
	5	6	7	8	9
	12	13	14	15	16
	19	20	21	22	23
Total	26	27	28	29	30
	14	15	15	15	15

Aseguramos 15 clases a todos los grupos