

Horario Actividades Dirigidas

Inicio/Fin	Sala	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8:00-8:45	2	CYCLING V	CYCLING V	CYCLING V	CYCLING V	CYCLING V
9:00-9:50	1	D10 GYM	STRETCHING	TRX + HIT	PILATES	ESPALDA SANA
10:00-10:50	1		FUNCIONAL	GAP	ABS 30'	D10 TONO
	PISCINA	AQUA FITNESS				
11:00-11:50	2	CYCLING V	CYCLING V	CYCLING V	CYCLING V	CYCLING V
14:00-15:00	2	CYCLING V	CYCLING V	CYCLING V	CYCLING V	CYCLING V
17:00-17:50	1	PILATES	ABS + HIT	ABS 30'	FUNCIONAL	CIRCUIT MET
18:00-18:50	1	ABS + HIT	PILATES	D10 TONO	STRETCHING	GAP
	2	CYCLING	TRX + HIT	HARD CARD 10	CYCLING	
19:00-19:50	1	GAP		STEP	GLUTEBOOM	TRX + HIT
	PISCINA		AQUA FITNESS			
	2	PEHB	CYCLING	GAP	PEHB	
20:00-20:50	1	ZUMBA	D10 TONO		PILATES	ESPALDA SANA
		FUNCIONAL (P)	FUNCIONAL (P)	AQUA FITNESS	FUNCIONAL (P)	
	2			AMRAP 30'		

Inicio/Fin	Sala	Sábado
10:00-10:50	PISCINA	AQUA FITNESS
11:00-11:50	2	CYCLING
12:00-12:50	1	D10 TONO
BAILE		
CARDIOVASCULAR		
TONIFICACIÓN		
CUERPO Y MENTE		
AQUA		

Horarios del Centro	
LUNES A VIERNES	6:00-11:00
SÁBADOS Y FESTIVOS	8:00-10:00
DOMINGOS	9:00-18:00