

Programa de actividades

Consulta aquí todas las actividades dirigidas de nuestro centro.

HORARIO	SALA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
09:05 - 09:35	DINAMIZACIÓN	ESTIRAMIENTOS		ESTIRAMIENTOS		ABD		
09:05 - 09:55	SALA 1		YOGA		YOGA			
09:25 - 09:55	SALA 1	GAP		GAP				
10:05 - 10:55	SALA 1	BODY BUMP	TONO	BODY BUMP	BODY COMBAT	BODY BUMP		
10:05 - 10:55	CICLO	CICLO		CICLO		CICLO		
11:05 - 11:35	DINAMIZACIÓN	ESTIRAMIENTOS	ABD	ESTIRAMIENTOS	ABD	ESTIRAMIENTOS		
11:05 - 11:55	CICLO		CICLO		CICLO			
11:05 - 11:55	SALA 1	PILATES	DANZA ORIENTAL	YOGA	TONO	PILATES	TONO	TONO
12:05 - 12:55	SALA 1	YOGA	ZUMBA	PILATES	BODY BALANCE	YOGA		
12:05 - 12:55	CICLO						CICLO	CICLO
13:05 - 13:35	DINAMIZACIÓN	ABD	ESTIRAMIENTOS	ABD	ESTIRAMIENTOS			
13:05 - 13:55	SALA 1		BODY BALANCE	ZUMBA		DANZA ORIENTAL		
14:25 - 14:55	DINAMIZACIÓN	C.FUNCIONAL		C.FUNCIONAL				
14:35 - 15:25	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO		
14:35 - 15:25	SALA 1	BODY COMBAT	BODY BUMP	FIT-PILATES	BODY BUMP	BODY BALANCE		
15:25 - 15:55	DINAMIZACIÓN	ESTIRAMIENTOS	ABD	ESTIRAMIENTOS	ABD			
17:05 - 17:55	SALA 1	BODY BALANCE	GAP	ZUMBA	GAP			
18:05 - 18:55	SALA 1	TONO	YOGA	TONO	PILATES			
18:05 - 18:35	DINAMIZACIÓN		C.FUNCIONAL	ABD	C.FUNCIONAL			
18:05 - 18:55	SALA 1					STILOS		
18:05 - 18:55			CLUB TRIATLÓN		CLUB TRIATLÓN			
18:05 - 18:55	CICLO					CICLO		
18:35 - 18:55	DINAMIZACIÓN		ABD	ESTIRAMIENTOS	ABD			
19:05 - 19:35	DINAMIZACIÓN	C.FUNCIONAL	ABD	C.FUNCIONAL	ABD	ESTIRAMIENTOS		
19:05 - 19:55	SALA 1	BODY BUMP	CROSS PDM	BODY COMBAT	ZUMBA	BODY BUMP	C.FUNCIONAL	
19:05 - 19:55	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO			
20:05 - 20:55	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO		
20:05 - 20:55	SALA 1	BODY COMBAT	PILATES	BODY BUMP	YOGA	PILATES		
20:05 - 20:35	DINAMIZACIÓN	ESTIRAMIENTOS	ABD	ESTIRAMIENTOS	ABD			
21:05 - 21:55	SALA 1	YOGA		YOGA				

ACTIVIDADES WELLNESS

INTENSIDAD

CONTROL PESO

COREOGRAFÍA

DINAMIZACIÓN

RELAX

Permanece informado continuamente de estas y muchas más actividades en nuestras redes sociales: