

Programa de actividades

HORARIO	SALA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
08:00 - 09:00	FITNESS	GROUP TRAINING		GROUP TRAINING		GROUP TRAINING		
09:00 - 10:00	FITNESS		GROUP TRAINING		GROUP TRAINING			
09:05 - 09:25	SALA 1	ESTIRAMIENTOS		ESTIRAMIENTOS				
09:05 - 09:25	SALA 1		ABD		ABD			
09:05 - 09:55	SALA 1		YOGA		YOGA	PILATES		
09:25 - 09:55	SALA 1	GAP		GAP				
10:05 - 10:35	SALA 1						ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS
10:05 - 10:55	SALA 1	BODY PUMP	POWER TONO	BODY PUMP	BODY COMBAT	BODY PUMP		
10:05 - 10:55	CICLO	CICLO	CICLO VIRTUAL	CICLO	CICLO VIRTUAL	CICLO		
11:05 - 11:35	FITNESS	ESTIRAMIENTOS	ABD	ESTIRAMIENTOS	ABD	ESTIRAMIENTOS		
11:05 - 11:55	PISCINA	AQUA WELLNESS	AQUA WELLNESS	AQUA WELLNESS	AQUA WELLNESS	AQUA WELLNESS		AQUA WELLNESS
11:05 - 11:55	CICLO	CICLO VIRTUAL	CICLO	CICLO VIRTUAL	CICLO	CICLO VIRTUAL		
11:05 - 11:55	SALA 1	PILATES	BODY BALANCE	YOGA	POWER TONO	YOGA	POWER TONO	POWER TONO
12:05 - 12:55	SALA 1	YOGA	ZUMBA	PILATES	BODY BALANCE	PILATES		
12:05 - 12:55	CICLO	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO	CICLO
13:05 - 13:35	FITNESS		ABD		ESTIRAMIENTOS		AQUA WELLNESS	AQUA WELLNESS
13:05 - 13:55	SALA 1		DANZA ORIENTAL	ZUMBA		DANZA ORIENTAL		
13:05 - 13:55	PISCINA	AQUA WELLNESS	AQUA WELLNESS	AQUA WELLNESS	AQUA WELLNESS	AQUA WELLNESS	AQUA WELLNESS	AQUA WELLNESS
14:00 - 15:00	FITNESS	GROUP TRAINING		GROUP TRAINING		GROUP TRAINING		
14:30 - 15:30	FITNESS		GROUP TRAINING		GROUP TRAINING			
14:35 - 15:25	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO		
14:35 - 15:25	SALA 1	BODY COMBAT	BODY PUMP	POWER TONO	BODY PUMP	FIT-PILATES		
15:25 - 15:55	SALA 1		ESTIRAMIENTOS		ABD			
17:05 - 17:55	CICLO	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		
17:05 - 17:55	SALA 1	BODY BALANCE	GAP	ZUMBA	CROSSPDM			
18:00 - 19:00	FITNESS	GROUP TRAINING		GROUP TRAINING		GROUP TRAINING		
18:05 - 18:55	PISCINA						AQUA WELLNESS	
18:05 - 18:55	SALA 1	POWER TONO	YOGA	POWER TONO	PILATES	ESTILOS		
18:05 - 18:55					CLUB TRIATLÓN			
18:05 - 18:55	CICLO	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO		
19:05 - 19:55	PISCINA	AQUA WELLNESS	AQUA WELLNESS	AQUA WELLNESS	AQUA WELLNESS	AQUA WELLNESS		
19:05 - 19:55	SALA 1	BODY PUMP	CROSSPDM	BODY COMBAT	ZUMBA	BODY PUMP		
19:05 - 19:55	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	
20:05 - 20:35	FITNESS	ESTIRAMIENTOS		ABD		ESTIRAMIENTOS		
20:05 - 20:55			CLUB TRIATLÓN					
20:05 - 20:55	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO		
20:05 - 20:55	SALA 1	BODY COMBAT	PILATES	BODY PUMP	YOGA	PILATES		
21:05 - 21:55	SALA 1	YOGA		YOGA				

ACTIVIDADES WELLNESS

INTENSIDAD

CONTROL PESO

COREOGRAFÍA

DINAMIZACIÓN

RELAX

GROUP TRAINING