

HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS



SALA 1	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
10:15 - 11:00	MANTENIMIENTO		MANTENIMIENTO		
11:00 - 12:00	PILATES		PILATES		ESTIRAMIENTOS
13:45 - 14:30	COMBAT	PILATES	ZUMBA	BILBO BALANCE	
14:30 - 15:15	TONO	STEP	GAP (Gluteo/Abdominal/Pierna)	AEROBIC	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
18:15 - 19:00		ESTIRAMIENTOS			
19:00 - 20:00	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	PILATES	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	PILATES	

SALA 2	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
07:00 - 08:00		SPINNING	SPINNING	SPINNING	
09:00 - 10:00	SPINNING		SPINNING		SPINNING
13:45 - 14:30	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING
14:30 - 15:15	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING
19:00 - 20:00	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING
20:00 - 21:00	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING
		SPINNING VIRTUAL	SPINNING CON MONITOR		

CROSS-FIT

DURANTE EL HORARIO COMPLETO

