

ACTIVIDADES COLECTIVAS

EDIFICIO FITNESS CARLOS RUIZ - del 1 al 14 JULIO 2019

		LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO			
CUOTA	HORA	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO INDOOR	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO INDOOR	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO INDOOR	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO INDOOR	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO INDOOR	SALA 1	SALA CICLO INDOOR	HORA	
M A Ñ A N A	8:00																		8:00	
	8:30																		8:30	
	9:00	G.A.P.			ABDOMI NALES			G.A.P.			ABDOMI NALES				G.A.P.				9:00	
	9:30	MANTENIMIENTO		CICLO INDOOR	MANTENIMIENTO	PILATES		MANTENIMIENTO		CICLO INDOOR	MANTENIMIENTO	PILATES		MANTENIMIENTO	TONIFICACIÓN				9:30	
	10:00																ABDOMI NALES		10:00	
	10:30	PILATES	TONIFICACION		TONIFICACION		CICLO INDOOR	PILATES	TONIFICACION		TONIFICACION		CICLO INDOOR		YOGA		FITNESS		10:30	
	11:00																		11:00	
	11:30		YOGA		PILATES				YOGA		PILATES				PILATES				CICLO INDOOR	11:30
	12:00																			12:00
	12:30	ABDOMI NALES							ABDOMI NALES						ABDOMI NALES					12:30
	12:45																	ABDOMI NALES		12:45
	13:00																		ABDOMI NALES	13:00
	13:15																		STRECHING	13:15
	13:30																			13:30
13:45																			13:45	
M E D I O D Í A	14:00																		14:00	
	14:30		PILATES			YOGA			PILATES			YOGA			PILATES				14:30	
	15:00																		15:00	
	15:30																		15:30	
	16:00		FITNESS			FITNESS			FITNESS			FITNESS							16:00	
	16:30																		16:30	
	17:00																		17:00	
C O M P L E T A	17:30		RITMO-FITNESS			YOGA-PILATES			RITMO-FITNESS			YOGA-PILATES			STEEL BODY				17:30	
	18:00																		18:00	
	18:30	MANTENIMIENTO	YOGA-PILATES		RITMO LATINO	TONIFICACION		MANTENIMIENTO	YOGA-PILATES		RITMO LATINO	TONIFICACION			PILATES				18:30	
	19:00																		19:00	
	19:30	PILATES		CICLO INDOOR	G.A.P.	ESPALDA SANA	CICLO INDOOR	PILATES		CICLO INDOOR	G.A.P.	ESPALDA SANA	CICLO INDOOR	TONIFICACION		CICLO INDOOR			19:30	
	20:00																		20:00	
	20:30	TONIFICACION			BOX TRAINING	YOGA		TONIFICACION		BOX TRAINING	YOGA			STRECHING					20:30	
	21:00																		21:00	
	21:30																		21:30	
	22:00																		22:00	

Horario Sala Fitness de Lunes a Viernes de 8:00 a 22:00 h.
Sábados y Domingos de 9:00 a 14:30 h.