

# ACTIVIDADES COLECTIVAS

EDIFICIO FITNESS CARLOS RUIZ - del 15 al 28 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.			ABDOMINALES			G.A.P.			ABDOMINALES				G.A.P.				9:00	
	9:30	MANTENIMIENTO		CICLO INDOOR	MANTENIMIENTO	PILATES		MANTENIMIENTO		CICLO INDOOR	MANTENIMIENTO	PILATES		MANTENIMIENTO	TONIFICACIÓN				9:30	
	10:00																			10:00
	10:30	PILATES	TONIFICACION		TONIFICACION		CICLO INDOOR	PILATES	TONIFICACION		TONIFICACION		CICLO INDOOR		YOGA				10:30	
	11:00																			11:00
	11:30		YOGA		PILATES				YOGA		PILATES				PILATES				11:30	
	12:00																			12:00
	12:30	ABDOMINALES						ABDOMINALES						ABDOMINALES						12:30
	12:45																			12:45
	13:00																			13:00
	13:15																			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											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		PILATES		CICLO INDOOR	G.A.P.	ESPALDA SANA		TONIFICACION		CICLO INDOOR			19:30	
	20:00																			20:00
	20:30	TONIFICACION			BOX TRAINING		CICLO INDOOR	TONIFICACION			BOX TRAINING		CICLO INDOOR	STRETCHING					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.**