

ACTIVIDADES FITNESS 1-13 JULIO 2025

FITNESS CARLOS RUIZ

		LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SABADO	DOMINGO
CUOTA	HORA	SALA 1	SALA 2		SALA 1	SALA 2		SALA 1	SALA 2		SALA 1	SALA 2		SALA 1	SALA 2		SALA 1 y 2	SALA FITNESS
M A Ñ A N A	8:00																	
	8:30					CICLO INDOOR						CICLO INDOOR						
	9:00	G.A.P			T. SUPERIOR			G.A.P			T. SUPERIOR			ABDOMEN				
	9:30		TONIFI CACION		MANTEN IMIENTO suave	TONIFI CACION			TONIFI CACION		MANTEN IMIENTO suave	TONIFI CACION		MANTEN IMIENTO				
	10:00																	
	10:30	PILATES			FIT PILATES			PILATES			FIT PILATES				PILATES		YOGA-PILATES	
	11:00																	
	11:30		YOGA-PILATES			STRECHING			YOGA-PILATES			STRECHING		ESPALDA SANA			CICLO INDOOR	
	12:00																	
	12:30																TONIFI CACION	
	12:45																	
	13:00																	
	13:15																	
	13:30																	
	13:45																	
M E D I O D Í A	14:00																	
	14:30		PILATES						PILATES						FITNESS EN SALA FITNESS			
	15:00																C	C
	15:30					CICLO INDOOR						CICLO INDOOR					E	E
	16:00					FITNESS						FITNESS					R	R
	16:30																R	R
	17:00																A	A
C O M P L E T A	17:30																D	D
	18:00		RITMO-FITNESS			YOGA-PILATES			RITMO-FITNESS			YOGA-PILATES		FITNESS			O	O
	18:30	MANTEN IMIENTO			STEEL BODY	PILATES		MANTEN IMIENTO			STEEL BODY	PILATES			PILATES			
	19:00																	
	19:30	PILATES	CICLO INDOOR			TONFI CACION		PILATES	CICLO INDOOR			TONFI CACION		TONFI CACION				
	20:00																	
	20:30	TONFI CACION			E. FUNCIONAL			TONFI CACION			E. FUNCIONAL							
	21:00																	
	21:30																	
	22:00																	

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