

ACTIVIDADES FITNESS 1 de AGOSTO al 15 AGOSTO 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																	
	9:00		G.A.P			T.SUPERIOR			G.A.P			T.SUPERIOR			ABDOMEN			
	9:30	MANTENIMIENTO			TONIFICACION			MANTENIMIENTO			TONIFICACION			MANTENIMIENTO				
	10:00																	
	10:30		YOGA-PILATES			PILATES			YOGA-PILATES			PILATES			PILATES			
	11:00																	
	11:30																	
	12:00																	
	12:30																	
	12:45																	
	13:00																	
	13:15																	
	13:30																	
	13:45																	
M E D I O D Í A	14:00																	
	14:30		PILATES						PILATES									
	15:00					FUNCIONAL SALA FITNESS					FUNCIONAL SALA FITNESS						C	C
	15:30																E	E
	16:00																R	R
	16:30																R	R
	17:00																A	A
C O M P L E T A	17:30		MANTENIMIENTO			YOGA-PILATES			MANTENIMIENTO			YOGA-PILATES		FITNESS			D	D
	18:00																O	O
	18:30	PILATES			STEEL BODY			PILATES			STEEL BODY				PILATES			
	19:00																	
	19:30		CICLO INDOOR			TONIFICACION			CICLO INDOOR			TONIFICACION						
	20:00																	
	20:30	FUNCIONAL SALA FITNESS						FUNCIONAL SALA FITNESS										
	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