

ACTIVIDADES FITNESS 1-14 SEPTIEMBRE 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
MAÑANA	8:00												
	8:30				CICLO INDOOR				CICLO INDOOR				
	9:00	G.A.P		T. SUPERIOR		G.A.P		T. SUPERIOR		ABDOMEN			
	9:30		TONIFICACION		MANTENIMIENTO suave		TONIFICACION		MANTENIMIENTO suave	TONIFICACION			
	10:00												
	10:30	PILATES		FIT PILATES		PILATES		FIT PILATES			PILATES		
	11:00												
	11:30		YOGA-PILATES				YOGA-PILATES			ESPALDA SANA			
	12:00												
	12:30												
	12:45												
	13:00												
	13:15												
	13:30												
	13:45												
MEDIO DÍA	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
COMPLETA	17:30		RITMO-FITNESS		YOGA-PILATES		RITMO-FITNESS		YOGA-PILATES	FITNESS		D	D
	18:00											O	O
	18:30	MANTENIMIENTO		STEEL BODY		MANTENIMIENTO		STEEL BODY			PILATES		
	19:00												
	19:30		PILATES	TONIFICACION	CICLO INDOOR		PILATES	TONIFICACION	CICLO INDOOR	TONIFICACION			
	20:00												
	20:30	TONIFICACION		E. FUNCIONAL		TONIFICACION		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