

ACTIVIDADES NAVIDADES 2025

22 DICIEMBRE- 28 DICIEMBRE FITNESS

		LUNES 22			MARTES 23			MIÉRCOLES 24			JUEVES 25			VIERNES 26			SABADO 27	DOMINGO 28
CUOTA	HORA	SALA 1	SALA 2	SALA FITNESS	SALA 1	SALA 2	SALA FITNESS	SALA 1	SALA 2	SALA FITNESS	SALA 1	SALA 2	SALA FITNESS	SALA 1	SALA 2	SALA FITNESS	SALA FITNESS	SALA FITNESS
M A Ñ A N A	8:00																	
	8:30	CICLO INDOOR				CICLO INDOOR												
	9:00		G.A.P.		T.SUPERIOR									ABDOMEN				
	9:30	MANTENIMIENTO				TONIFICACIÓN									MANTENIMIENTO			
	10:00																	
	10:30		PILATES		BALANCE									PILATES			YOGA-PILATES	
	11:00																	
	11:30																CICLO INDOOR	
	12:00																	
	12:30																TONIFICACIÓN	
	12:45																	
	13:00																	
	13:15																	
	13:30																	
	13:45																	
M E D I O D Í A	14:00																	
	14:30		PILATES		FITNESS										FUNCIONAL EN SALA FITNESS			
	15:00					CICLO INDOOR												C
	15:30																	E
	16:00																	R
	16:30																	R
	17:00																	A
C O M P L E T A	17:30		FITNESS			YOGA-PILATES								FITNESS				D
	18:00																	O
	18:30	PILATES			STEEL BODY										PILATES			
	19:00																	
	19:30		CICLO INDOOR			TONIFICACIÓN												
	20:00																	
	20:30	TONIFICACIÓN																
	21:00																	
	21:30																	
	22:00																	

Horario Sala Fitness
Lunes a Viernes de 7:30 a 22:00 h. Sábado y domingo 9:00 a 14:30