Ayuntamiento de POZUELO DE ALARCÓN

ACTIVIDADES COLECTIVAS FITNESS 2025

EDIFICIO FITNESS CARLOS RUIZ 5-11 Enero 2026

	LUNES 5			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
HORA	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	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	
8:00																		
8:30			CICLO INDOOR					CICLO INDOOR			CICLO INDOOR							
9:00		G.A.P.					G.A.P.			T.SUPERI			ABDOMEN					9:00
9:30	MANTENI MIENTO						MANTENI MIENTO	TONIFI CACIÓN		TONIFI CACIÓN	PILATES		MANTENIMI ENTO	TONIFI CACIÓN				
10:00																		
10:30		PILATES					PILATES	Y O G A		BALANCE	MANTENIMI ENTO SUAVE		RITMO-FITNESS	PILATES		YOGA-PILATES		10:30
11:00																		
11:30							ESPALDA SANA			ACTIVATE	STRECHING			Y O G A			CICLO INDOOR	11:30
12:00																		
12:30								E. FUNCIONAL			CIRCUITO FUNCIONAL		HIITS			TONIFI CACIÓN		12:30
13:00																		
13:30																		
14:30								PILATES		FITNESS				FITNESS				14:30
15:00											CICLO INDOOR			CICLO INDOOR				
15:30							FITNESS											
16;00							STRECHING								CIRCUITO FUNCIONAL EN SALA FITNESS			
16:30								E.EXPRESS										
17:00										HIITS								
17:30								Y O G A			YOGA-PILATES		FITNESS					
18:00							ABDOMEN											
18:30							MANTENIMI ENTO	RITMO-FITNESS		STEEL BODY	PILATES			PILATES				
19:00																		
19:30							PILATES	CICLO INDOOR		TONIFI CACIÓN	CICLO INDOOR		TONIFI CACIÓN					
20:00																		
20:30							TONIFI CACION				E. FUNCIONAL							
21:00																		
21:30																		
22:00																		