Ayuntamiento de POZUELO DE ALARCÓN

ACTIVIDADES COLECTIVAS FITNESS JUNIO 2026

EDIFICIO FITNESS CARLOS RUIZ

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