

ACTIVIDADES FITNESS 1 de AGOSTO al 31 AGOSTO 2026

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												
	9:00		G.A.P		T.SUPERIOR		G.A.P		T.SUPERIOR		ABDOMEN		
	9:30	TONIFICACION		PILATES		TONIFICACION		PILATES		TONIFICACION			
	10:00												
	10:30		YOGA-PILATES		MANTENIMIENTO		YOGA-PILATES		MANTENIMIENTO		PILATES		
	11:00												
	11:30												
	12:00												
	12:30												
	12:45												
	13:00												
	13:15												
	13:30												
	13:45												
MEDIODÍA	14:00												
	14:30		PILATES				PILATES						
	15:00											C	C
	15:30					FUNCIONAL SALA FITNESS				FUNCIONAL SALA FITNESS		E	E
	16:00											R	R
	16:30											R	R
	17:00											A	A
COMPLETA	17:30	MANTENIMIENTO			YOGA-PILATES	MANTENIMIENTO			YOGA-PILATES	FITNESS		D	D
	18:00											O	O
	18:30		PILATES	TONIFICACION			PILATES	TONIFICACION			PILATES		
	19:00												
	19:30	TONIFICACION			CICLO INDOOR	TONIFICACION			CICLO INDOOR				
	20:00												
	20:30												
	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