

ACTIVIDADES FITNESS 14-30 SEPTIEMBRE 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		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR				
	9:00	G.A.P		T. SUPERIOR		G.A.P		T. SUPERIOR		ABDOMEN			
	9:30	MANTENIMIENTO	TONIFICACION	PILATES	TONIFICACION	MANTENIMIENTO	TONIFICACION	PILATES	TONIFICACION	MANTENIMIENTO	TONIFICACION		
	10:00												
	10:30	PILATES	E. FUNCIONAL	YOGA-PILATES	MANTENIMIENTO	PILATES	E. FUNCIONAL	YOGA-PILATES	MANTENIMIENTO	RITMO-FITNESS	PILATES	YOGA-PILATES	
	11:00												
	11:30		YOGA		STRETCHING		YOGA		STRETCHING		YOGA	CICLO INDOOR	
	12:00												
	12:30					ESPALDA SANA						TONIFICACION	
	12:45												
	13:00												
	13:15												
	13:30												
	13:45												
MEDIO DÍA	14:00												
	14:30		PILATES		FITNESS		PILATES		FITNESS		FITNESS EN SALA FITNESS		
	15:00				CICLO INDOOR				CICLO INDOOR			C	C
	15:30											E	E
	16:00											R	R
	16:30											R	R
	17:00											A	A
	17:30		RITMO-FITNESS		YOGA-PILATES		RITMO-FITNESS		YOGA-PILATES	FITNESS		D	D
	18:00											O	O
COMPLETA	18:30	MANTENIMIENTO	YOGA	STEEL BODY	PILATES	MANTENIMIENTO	YOGA	STEEL BODY	PILATES		PILATES		
	19:00												
	19:30	PILATES	CICLO INDOOR	TONIFICACION	CICLO INDOOR	PILATES	CICLO INDOOR	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