

ACTIVIDADES FITNESS OCTUBRE 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
M A Ñ A N A	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	TONIFICACION	PILATES	MANTENIMIENTO	TONIFICACION	TONIFICACION	PILATES	MANTENIMIENTO	TONIFICACION		
	10:30	PILATES	E. FUNCIONAL	YOGA-PILATES	MANTENIMIENTO	PILATES	E. FUNCIONAL	YOGA-PILATES	MANTENIMIENTO	RITMO-FITNESS	PILATES	YOGA-PILATES	
	11:30		YOGA	ACTIVATE	STRECHING	ESPALDA SANA	YOGA	ACTIVATE	STRECHING		YOGA	CICLO INDOOR	
	12:00												
	12:30											TONIFICACION	
	12:45												
	13:00												
M E D I O D Í A	13:15												
	13:30												
	13:45												
	14:00												
	14:30		PILATES	FITNESS			PILATES	FITNESS			FITNESS		
	15:00				CICLO INDOOR				CICLO INDOOR		CICLO INDOOR	C	C
	15:30	FITNESS				FITNESS						E	E
C O M P L E T A	16:00	STRECHING				STRECHING						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	ABDOMEN				ABDOMEN						O	O
	18:30	MANTENIMIENTO	YOGA	STEEL BODY	PILATES	MANTENIMIENTO	YOGA	STEEL BODY	PILATES		PILATES		
	19:30	PILATES	CICLO INDOOR	TONIFICACION	CICLO INDOOR	PILATES	CICLO INDOOR	TONIFICACION	CICLO INDOOR	TONIFICACION			
	20:30	TONIFICACION			E. FUNCIONAL	TONIFICACION			E. FUNCIONAL				
	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