

ACTIVIDADES COLECTIVAS

EDIFICIO FITNESS CARLOS RUIZ - 2017/2018

		LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO				
CUOTA	HORA	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO INDOOR	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO INDOOR	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO INDOOR	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO INDOOR	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO INDOOR	SALA 1	SALA CICLO INDOOR	HORA		
M A Ñ A N A	8:00																		8:00		
	8:30																			8:30	
	9:00	G.A.P.			ABDOMI NALES			G.A.P.			ABDOMI NALES				ABDOMI NALES					9:00	
	9:30	MANTENIMIENTO		CICLO INDOOR	MANTENIMIENTO	PILATES		MANTENIMIENTO		CICLO INDOOR	MANTENIMIENTO	PILATES		MANTENIMIENTO	TONIFICACIÓN					9:30	
	10:00																			10:00	
	10:30	PILATES	TONIFICACION		AERO-FITNESS		CICLO INDOOR	PILATES	TONIFICACION		AERO-FITNESS		CICLO INDOOR		YOGA	CICLO INDOOR	FITNESS			10:30	
	11:00					TONIFICACION			TONIFICACION			TONIFICACION								11:00	
	11:30	RITMO-FITNESS	YOGA		PILATES			RITMO-FITNESS	YOGA		PILATES			MANTENIMIENTO	PILATES				CICLO INDOOR	11:30	
	12:00					G.A.P.			G.A.P.			G.A.P.								12:00	
	12:30	ABDOMI NALES			STRECHING			ABDOMI NALES			STRECHING			ABDOMI NALES						12:30	
	12:45																	ABDOMI NALES		12:45	
	13:00					FITNESS SALA			FITNESS SALA			FITNESS SALA			FITNESS SALA				ABDOMI NALES	13:00	
	13:15																		STRECHING	13:15	
	13:30																			13:30	
	13:45																			13:45	
M E D I O D Í A	14:00																			14:00	
	14:30		PILATES			YOGA			PILATES			YOGA								14:30	
	15:00																			15:00	
	15:30		FITNESS				CICLO INDOOR		FITNESS				CICLO INDOOR		FITNESS SALA					15:30	
	16:00		ABDOMI NALES			FITNESS			ABDOMI NALES			FITNESS								16:00	
	16:30		PILATES			STRECHING			PILATES			STRECHING								16:30	
	17:00														ABDOMI NALES					17:00	
C O M P L E T A	17:30		RITMO-FITNESS		FITNESS SALA	YOGA-PILATES			RITMO-FITNESS		FITNESS SALA	YOGA-PILATES		STEEL BODY						17:30	
	18:00	ABDOMI NALES			ABDOMI NALES			ABDOMI NALES			ABDOMI NALES									18:00	
	18:30	MANTENIMIENTO	YOGA-PILATES		RITMO LATINO	TONIFICACION		MANTENIMIENTO	YOGA-PILATES		RITMO LATINO	TONIFICACION		RITMO-FITNESS	PILATES					18:30	
	19:00																			19:00	
	19:30	AEROBIC	ESPALDA SANA	CICLO INDOOR	G.A.P.	PILATES	CICLO INDOOR	STEP	ESPALDA SANA	CICLO INDOOR	G.A.P.	PILATES	CICLO INDOOR	MANTENIMIENTO		CICLO INDOOR				19:30	
	20:00																			20:00	
	20:30	TONIFICACION		CICLO INDOOR	ETTO FUNCIONAL	YOGA		TONIFICACION		CICLO INDOOR	ETTO FUNCIONAL	YOGA			TONIFICACION					20:30	
	21:00			ABDOMI NALES																	21:00
	21:30																			21:30	
	22:00																			22:00	

Horario Sala Fitness de Lunes a Viernes de 8:00 a 22:30 h.
Sábados y Domingos e 9:00 a 15:00 h.