

ACTIVIDADES COLECTIVAS

EDIFICIO FITNESS CARLOS RUIZ DEL 25 AL 30 DE DICIEMBRE - 2017/2018

		LUNES 25			MARTES 26			MIÉRCOLES 27			JUEVES 28			VIERNES 29			SÁBADO 30			
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																		9:00	
	9:30				MANTENIMI ENTO			MANTENIMI ENTO			MANTENIMI ENTO			MANTENIMI ENTO						9:30
	10:00																			10:00
	10:30						CICLO INDOOR	PILATES					CICLO INDOOR		YOGA			FITNESS		10:30
	11:00																			11:00
	11:30				PILATES				YOGA		PILATES				PILATES				CICLO INDOOR	11:30
	12:00																			12:00
	12:30				STRECHING						STRECHING				ABDOMI NALES				ABDOMI NALES	12:30
	12:45																			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								ABDOMI NALES										14:00	
	14:30					YOGA						YOGA			YOGA				14:30	
	15:00																		15:00	
	15:30						CICLO INDOOR		FITNESS						FITNESS				15:30	
	16:00					ABDOMI NALES			STRECHING						STRECHING				16:00	
	16:30																			16:30
	17:00																			17:00
C O M P L E T A	17:30																		17:30	
	18:00				ABDOMI NALES			ABDOMI NALES	RITMO- FITNESS		ABDOMI NALES			STEEL BODY					18:00	
	18:30				RITMO LATINO	TONIFI CACIÓN		MANTENIMI ENTO	PILATES		RITMO LATINO NOE	TONIFI CACIÓN		RITMO- FITNESS	PILATES				18:30	
	19:00																			19:00
	19:30				G.A.P.	STRECHING	CICLO INDOOR	STEP	ESPALDA SANA	CICLO INDOOR	G.A.P.		CICLO INDOOR	MANTENIMI ENTO		CICLO INDOOR			19:30	
	20:00																			20:00
	20:30				ETTO FUNCIONAL	YOGA		TONIFI CACIÓN		CICLO INDOOR	ETTO FUNCIONAL							TONIFI CACIÓN		20:30
	21:00								ABDOMI NALES											21:00
21:30																			21:30	
22:00																			22:00	

FIESTA

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

ACTIVIDADES COLECTIVAS

EDIFICIO FITNESS CARLOS RUIZ SEMANA DEL 1 AL 7 DE ENERO - 2018

		LUNES 1			MARTES 2			MIÉRCOLES 3			JUEVES 4			VIERNES 5			SÁBADO 6																		
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																
MAÑANA	8:00																		8:00																
	8:30																		8:30																
	9:00														ABDOMINALES				9:00																
	9:30							MANTENIMIENTO				PILATES			MANTENIMIENTO	TONIFICACIÓN			9:30																
	10:00						CICLO INDOOR												10:00																
	10:30						ABDOMINALES				AERO-FITNESS				PILATES	YOGA			10:30																
	11:00					AERO-FITNESS													11:00																
	11:30								RITMO-FITNESS				TONIFICACIÓN		MANTENIMIENTO		CICLO INDOOR		11:30																
	12:00						PILATES												12:00																
	12:30											STRECHING							12:30																
	12:45																		12:45																
	13:00						FITNESS SALA			FITNESS SALA			FITNESS SALA						13:00																
	13:15																		13:15																
	13:30																		13:30																
	13:45																		13:45																
MEDIODÍA	14:00	FIESTA																14:00																	
	14:30																																	14:30	
	15:00																					YOGA												15:00	
	15:30																																	15:30	
	16:00																					ABDOMINALES				ABDOMINALES				PILATES ITZ				16:00	
	16:30																					STRECHING								ABDOMINALES RI				16:30	
	17:00																													STRECHING RI				17:00	
	17:30																					YOGA-PILATES						FITNESS SALA SOF	YOGA-PILATES ITZ					17:30	
	18:00																							ABDOMINALES	RITMO-FITNESS			ABDOMINALES SOF						18:00	
	18:30																					TONIFICACIÓN			MANTENIMIENTO	YOGA-PILATES		TONIFICACIÓN CH	RITMO LATINO SOF					18:30	
	19:00																																		19:00
	19:30																					ABDOMINALES								STRECHING RI	ESPALDA SANA SOFÍA			19:30	
	20:00																					STRECHING	CICLO INDOOR			ESPALDA SANA								20:00	
	20:30																																		20:30
	21:00																								TONIFICACIÓN				G.A.P. CH					21:00	
21:30																		21:30																	
22:00																		22:00																	

CERRADO

CERRADO

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