

# ACTIVIDADES COLECTIVAS

## EDIFICIO FITNESS CARLOS RUIZ - 2019

		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	FITNESS	CICLO INDOOR	MANTENIMIENTO	PILATES		MANTENIMIENTO	FITNESS	CICLO INDOOR	MANTENIMIENTO	PILATES		MANTENIMIENTO	TONIFICACIÓN		ABDOMI NALES		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																		11:00	
	11:30	RITMO-FITNESS	YOGA		PILATES			RITMO-FITNESS	YOGA		PILATES			MANTENIMIENTO	PILATES			CICLO INDOOR	11:30	
	12:00																			12:00
	12:30	ABDOMI NALES			STRECHING			ABDOMI NALES			STRECHING			ABDOMI NALES					12:30	
	12:45																	ABDOMI NALES		12:45
	13:00																			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			PILATES				14:30	
	15:00																		15:00	
	15:30		FITNESS				CICLO INDOOR		FITNESS				CICLO INDOOR						15:30	
	16:00		ABDOMI NALES			FITNESS			ABDOMI NALES			FITNESS			ABD. HIPOPRESI				16:00	
	16:30		PILATES			STRECHING			PILATES			STRECHING							16:30	
	17:00																		17:00	
C O M P L E T A	17:30		RITMO-FITNESS			YOGA-PILATES			RITMO-FITNESS			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	BOX TRAINING	YOGA		TONIFICACION		CICLO INDOOR	BOX TRAINING	YOGA			TONIFICACION				20:30	
	21:00																		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 14:30 h.