

ACTIVIDADES COLECTIVAS

EDIFICIO FITNESS CARLOS RUIZ - del 9 al 30 SEPTIEMBRE 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				G.A.P.				9:00
	9:30	MANTENIMIENTO		CICLO INDOOR	TONIFICACION	PILATES		MANTENIMIENTO		CICLO INDOOR	TONIFICACION	PILATES		MANTENIMIENTO	TONIFICACION				9:30
	10:00																ABDOMI NALES		10:00
	10:30	PILATES	TONIFICACION		MANTENIMIENTO		CICLO INDOOR	PILATES	TONIFICACION		MANTENIMIENTO		CICLO INDOOR		YOGA		FITNESS		10:30
	11:00					G.A.P.						G.A.P.							11:00
	11:30		YOGA		PILATES	STRECHING			YOGA		PILATES	STRECHING			PILATES			CICLO INDOOR	11:30
	12:00																		12:00
	12:30	ABDOMI NALES						ABDOMI NALES						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						FITNESS						CICLO INDOOR				15:30
	16:00																		16:00
	16:30																		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																		18:00
	18:30	MANTENIMIENTO	YOGA-PILATES		RITMO LATINO	TONIFICACION		MANTENIMIENTO	YOGA-PILATES		RITMO LATINO	TONIFICACION			PILATES				18:30
	19:00																		19:00
	19:30	AEROBIC	PILATES	CICLO INDOOR	G.A.P.	ESPALDA SANA	CICLO INDOOR	STEP	PILATES	CICLO INDOOR	G.A.P.	ESPALDA SANA	CICLO INDOOR	TONIFICACION		CICLO INDOOR			19:30
	20:00																		20:00
	20:30	TONIFICACION	STRECHING		BOX TRAINING	YOGA		TONIFICACION	STRECHING		BOX TRAINING	YOGA		STRECHING					20:30
	21:00																		21:00
	21:30																		21:30
	22:00																		22:00

Horario Sala Fitness de Luesa Viernes de 8:00 a 22:00 h.
Sábados y Domingos e 9:00 a 14:30 h.