

ACTIVIDADES COLECTIVAS - FITNESS CARLOS RUIZ

MARZO 2020

CUOTA	HORA	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		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		
M A Ñ A N A	8:00																		8:00	
	8:30																		8:30	
	9:00	G.A.P.			ABDOMINALES			G.A.P.			ABDOMINALES			G.A.P.					9:00	
	9:30	MANTENIMIENTO	FITNESS	CICLO INDOOR	PILATES	TONIFICACIÓN		MANTENIMIENTO	FITNESS	CICLO INDOOR	PILATES	TONIFICACIÓN		MANTENIMIENTO	TONIFICACIÓN				9:30	
	10:00																ABDOMINALES		10:00	
	10:30	PILATES	TONIFICACIÓN		MANTENIMIENTO		CICLO INDOOR	PILATES	TONIFICACIÓN		MANTENIMIENTO		CICLO INDOOR		YOGA	CICLO INDOOR	YOGA-PILATES		10:30	
	11:00					G.A.P.						G.A.P.							11:00	
	11:30	RITMO-FITNESS	YOGA		PILATES	STRECHING		RITMO-FITNESS	YOGA		PILATES	STRECHING		MANTENIMIENTO	PILATES			CICLO INDOOR	11:30	
	12:00																		12:00	
	12:30	ABDOMINALES						ABDOMINALES						ABDOMINALES					12:30	
	12:45																	TONIFICACIÓN		12:45
	13:00																			13:00
	13:15																			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		STRECHING			FITNESS			STRECHING			FITNESS							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	ABDOMINALES			ABDOMINALES			ABDOMINALES			ABDOMINALES								18:00	
	18:30	MANTENIMIENTO	YOGA-PILATES		TONIFICACIÓN	RITMO LATINO		MANTENIMIENTO	YOGA-PILATES		TONIFICACIÓN	RITMO LATINO		RITMO-FITNESS	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	TONIFICACIÓN		CICLO INDOOR			19:30	
	20:00																		20:00	
	20:30	TONIFICACIÓN			BOX TRAINING	YOGA		TONIFICACIÓN			BOX TRAINING	YOGA		STRECHING					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 horas
Sábados y Domingos e 9:00 a 14:30 horas