

ACTIVIDADES FITNESS OCTUBRE 2021

FITNESS CARLOS RUIZ

		LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SABADO	DOMINGO	
CUOTA	HORA	SALA 1	SALA 2	SALA FITNESS	SALA 1	SALA 2	SALA FITNESS	SALA 1	SALA 2	SALA FITNESS	SALA 1	SALA 2	SALA FITNESS	SALA 1	SALA 2	SALA FITNESS	SALA 1 y 2	SALA FITNESS	
M A Ñ A N A	8:00																		
	8:30								CICLO INDOOR										
	9:00	G.A.P.				ABDO MEN		G.A.P.				ABDO MEN			ABDO MEN				
	9:30		MANTENIMIENTO		TONIFICACION				MANTENIMIENTO		TONIFICACION			FITNESS					
	10:00	TONIFICACION				CICLO INDOOR		TONIFICACION			CICLO INDOOR								
	10:30					G.A.P.					G.A.P.				YOGA				
	11:00		YOGA		PILATES				YOGA		PILATES							YOGA-PILATES	
	11:30	PILATES				STRECHING		PILATES			STRECHING			PILATES				CICLO INDOOR	
	12:00																		
	12:30																	TONIFICACION	
	12:45																		
	13:00																		
	13:15																		
13:30																			
13:45																			
M E D I O D Í A	14:00																		
	14:30		PILATES			YOGA			PILATES		YOGA								
	15:00																C	C	
	15:30				CICLO INDOOR						CICLO INDOOR						E	E	
	16:00	FITNESS			FITNESS			FITNESS			FITNESS						R	R	
	16:30	STRECHING						STRECHING									R	R	
	17:00																A	A	
C O M P L E T A	17:30		RITMO-FITNESS		YOGA-PILATES				RITMO-FITNESS		YOGA-PILATES			STEEL BODY			D	D	
	18:00					RITMO-FITNESS					RITMO-FITNESS						O	O	
	18:30	MANTENIMIENTO						MANTENIMIENTO							PILATES				
	19:00		PILATES		TONIFICACION				PILATES		TONIFICACION								
	19:30					CICLO INDOOR					CICLO INDOOR			FITNESS					
	20:00	TONIFICACION						TONIFICACION											
	20:30		CICLO INDOOR		G.A.P.				CICLO INDOOR		G.A.P.								
	21:00																		
21:30																			
22:00																			

Horario Sala Fitness (CON CITA PREVIA)
Lunes a Viernes de 8:00 a 22:00 h. Sábado y domingo 9:00 a 14:30