

# ACTIVIDADES NAVIDADES 2021

## FITNESS CARLOS RUIZ

		LUNES 3			MARTES 4			MIÉRCOLES 5			JUEVES 6			VIERNES 7			SABADO 8	DOMINGO 9
CUOTA	HORA	SALA 1	SALA 2	MODULO	SALA 1	SALA 2	MODULO	SALA 1	SALA 2	MODULO	SALA 1	SALA 2	MODULO	SALA 1	SALA 2	MODULO	SALA FITNESS	SALA FITNESS
M A Ñ A N A	8:00																	
	8:30																	
	9:00	G.A.P			ABDO MEN			G.A.P						ABDO MEN				
	9:30		MANTENIMI ENTO			TONIFICACI ON			MANTENIMI ENTO						FITNESS			
	10:00																	
	10:30	YOGA			PILATES			YOGA						PILATES				YOGA-PILATES
	11:00																	
	11:30		PILATES						PILATES									
	12:00																	CICLO INDOOR
	12:30																	TONIFI CACION
	12:45																	
	13:00																	
	13:15																	
13:30																		
13:45																		
M E D I O D Í A	14:00																	
	14:30		PILATES		YOGA													
	15:00																C	C
	15:30					CICLO INDOOR											E	E
	16:00	FITNESS				FITNESS											R	R
	16:30	STRECHING															R	R
	17:00																A	A
17:30						YOGA- PILATES										D	D	
18:00																O	O	
C O M P L E T A	18:30	MANTENIMI ENTO			RITMO- FITNESS									PILATES				
	19:00																	
	19:30		PILATES															
	20:00																	
	20:30	TONIFICACI ON			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 14:00