

# ACTIVIDADES FITNESS JULIO 2022

## FITNESS CARLOS RUIZ

HORA	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO	DOMINGO
	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1 y 2	SALA FITNESS
8:00												
8:30												
9:00	G.A.P			ABDOMEN		G.A.P		ABDOMEN		ABDOMEN		
9:30		MANTENIMIENTO	TONIFICACION			MANTENIMIENTO	TONIFICACION		FITNESS			
10:00												
10:30	TONIFICACION			ESPALDA SANA		TONIFICACION		ESPALDA SANA		YOGA-PILATES	YOGA-PILATES	
11:00												
11:30		YOGA-PILATES	STRECHING			YOGA-PILATES	STRECHING				CICLO INDOOR	
12:00												
12:30											TONIFICACION	
12:45												
13:00												
13:15												
13:30												
13:45												
14:00												
14:30		PILATES				PILATES						
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
17:30	RITMO-FITNESS			YOGA-PILATES		RITMO-FITNESS		YOGA-PILATES		STEEL BODY	D	D
18:00											O	O
18:30		MANTENIMIENTO	RITMO-FITNESS			MANTENIMIENTO		RITMO-FITNESS		PILATES		
19:00												
19:30	PILATES			CICLO INDOOR		PILATES		CICLO INDOOR		TONIFICACION		
20:00												
20:30		TONIFICACION	G.A.P			TONIFICACION		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