

ACTIVIDADES FITNESS 2021

FITNESS CARLOS RUIZ

Lunes a Viernes de 8:00 a 22:00 h. Sábado y domingo 9:00 a 14:30

		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	8:00																		
	8:30																		
	9:00	G.A.P.				ABDOMEN		G.A.P.				ABDOMEN			ABDOMEN				
	9:30		MANTENIMIENTO		TONIFICACION				MANTENIMIENTO		TONIFICACION				FITNESS				
	10:00	TONIFICACION				CICLO INDOOR						CICLO INDOOR							
	10:30					G.A.P.		TONIFICACION				G.A.P.							
	11:00		YOGA		ESPALDA SANA				YOGA		ESPALDA SANA				YOGA-PILATES		YOGA-PILATES		
	11:30	PILATES				STRECHING			PILATES			STRECHING					CICLO INDOOR		
	12:00																		
	12:30																	TONIFICACION	
	12:45																		
	13:00																		
	13:15																		
	13:30																		
	13:45																		
	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
	17:00																		A
17:30																		D	
18:00		RITMO-FITNESS			YOGA-PILATES				RITMO-FITNESS		YOGA-PILATES			STEEL BODY				O	
18:30																			
19:00	MANTENIMIENTO				RITMO-FITNESS			MANTENIMIENTO			RITMO-FITNESS				PILATES				
19:30		PILATES				CICLO INDOOR			PILATES			CICLO INDOOR							
20:00	TONIFICACION				TONIFICACION			TONIFICACION			TONIFICACION			TONIFICACION					
20:30		CICLO INDOOR				G.A.P.		TONIFICACION			TONIFICACION			G.A.P.					
21:00						STRECHING			CICLO INDOOR			STRECHING							
21:30																			
22:00																			

MEDIODÍA

COMPLÉ