

ACTIVIDADES FITNESS AGOSTO 2022

FITNESS CARLOS RUIZ

		LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO	DOMINGO
CUOTA	HORA	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
M A Ñ A N 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												
	10:30		YOGA-PILATES		ESPALDA SANA		YOGA-PILATES		ESPALDA SANA		YOGA-PILATES		
	11:00												
	11:30				STRECHING		STRECHING						
	12:00												
	12:30												
	12:45												
	13:00												
	13:15												
	13:30												
13:45													
M E D I O D Í A	14:00												
	14:30		PILATES				PILATES						
	15:00											C	C
	15:30				CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR			E	E
	16:00				FITNESS		FITNESS		FITNESS			R	R
	16:30											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
	18:00												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