

actividades fitness del 12 al 30 septiembre 2022

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.				ABDOMEN		G.A.P.				ABDOMEN			ABDOMEN				
	9:30		MANTENIMIENTO		TONIFICACION				MANTENIMIENTO		TONIFICACION			FITNESS					
	10:00	TONIFICACION				CICLO INDOOR		TONIFICACION			CICLO INDOOR								
	10:30					G.A.P.					G.A.P.				YOGA			YOGA-PILATES	
	11:00		YOGA		ESPALDA SANA				YOGA		ESPALDA SANA								
	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																	O	O
	18:30	MANTENIMIENTO			RITMO-FITNESS			MANTENIMIENTO			RITMO-FITNESS				PILATES				
	19:00		PILATES						PILATES										
	19:30					CICLO INDOOR					CICLO INDOOR								
	20:00	TONIFICACION			TONIFICACION			TONIFICACION			TONIFICACION								
	20:30		CICLO INDOOR			G.A.P.			CICLO INDOOR			G.A.P.							
21:00					STRECHING			CICLO INDOOR			STRECHING								
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