

ACTIVIDADES FITNESS JULIO 2024

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					CICLO INDOOR						CICLO INDOOR						
	9:00	G.A.P				T. SUPERIOR		G.A.P				T. SUPERIOR			ABDOMEN			
	9:30		MANTENIMIENTO		TONIFICACION				MANTENIMIENTO		TONIFICACION			MANTENIMIENTO				
	10:00																	
	10:30	PILATES				ESPALDA SANA		PILATES			ESPALDA SANA			PILATES			YOGA-PILATES	
	11:00																	
	11:30		RITMO-FITNESS		STRECHING				MANTENIMIENTO SUAVE		STRECHING			RITMO-FITNESS				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						PILATES									
	15:00					CICLO INDOOR			PILATES			CICLO INDOOR					C	C
	15:30					FITNESS						FITNESS					E	E
	16:00																R	R
	16:30																R	R
	17:00																A	A
C O M P L E T A	17:30		MANTENIMIENTO			YOGA-PILATES			MANTENIMIENTO			YOGA-PILATES		STEEL BODY			D	D
	18:00																O	O
	18:30	PILATES			RITMO-FITNESS			PILATES			RITMO-FITNESS			PILATES				
	19:00																	
	19:30		CICLO INDOOR			TONIFICACION			CICLO INDOOR			TONIFICACION		TONIFICACION				
	20:00																	
	20:30	TONIFICACION			FITBOXING			TONIFICACION			FITBOXING							
	21:00																	
21:30																		
22:00																		

Horario Sala Fitness

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