

# ACTIVIDADES NAVIDADES 2024

## 23 DICIEMBRE- 29 DICIEMBRE FITNESS

		LUNES 23			MARTES 24			MIÉRCOLES 25			JUEVES 26			VIERNES 27			SABADO 28	DOMINGO 29							
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 FITNESS	SALA FITNESS							
M A Ñ A N A	8:00																								
	8:30																	CICLO INDOOR							
	9:00		G.A.P.														T.SUPERIOR			ABDOMEN					
	9:30	MANTENIMIENTO																	TONIFICACIÓN						
	10:00																								
	10:30		PILATES																						
	11:00																	ESPALDA SANA			PILATES				YOGA-PILATES
	11:30																								
	12:00																								CICLO INDOOR
	12:30																								TONIFICACIÓN
	12:45																								
	13:00																								
	13:15																								
13:30																									
13:45																									
M E D I O D Í A	14:00																								
	14:30		PILATES																						
	15:00																								
	15:30																								
	16:00																								
	16:30																								
17:00																									
C O M P L E T A	17:30		FITNESS																						
	18:00																								
	18:30	PILATES																							
	19:00																								
	19:30		CICLO INDOOR																						
	20:00																								
	20:30	TONIFICACIÓN																							
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