

ACTIVIDADES NAVIDADES 2024-2025

30 DICIEMBRE 2024 - 5 ENERO 2025 FITNESS CARLOS RUIZ

		LUNES 30			MARTES 31			MIÉRCOLES 1			JUEVES 2			VIERNES 3			SABADO 4	DOMINGO 5
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					MANTENIMIENTO	
	10:00																	
	10:30		PILATES									ESPALDA SANA			PILATES			
	11:00																	
	11:30																	
	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									CICLO INDOOR					FUNCIONAL EN SALA FITNESS	
	15:00											FITNESS						
	15:30																	
	16:00																	
	16:30																	
	17:00																	
C O M P L E T A	17:30		FITNESS															
	18:00											YOGA-PILATES			STEEL BODY			
	18:30	PILATES										CICLO INDOOR				PILATES		
	19:00																	
	19:30		CICLO INDOOR															
	20:00												TONIFICACIÓN			TONIFICACIÓN		
	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