

SALA DE MUSCULACIÓN



Lunes a Viernes:
08:00 a 23:00 H.
Sábados:
09:00 a 14:00 H. y 16:00 a 22:00 H.
Domingos:
09:00 a 14:00 H.

HORARIO ININTERRUMPIDO

SPINNING



HORARIOS	L	M	X	J	V
09:15 a 10:15	●		●		●
17:30 a 18:30		●		●	
18:30 a 19:30		●		●	
19:00 a 20:00	●		●		●
19:30 a 20:30		●		●	
20:00 a 21:00	●		●		●
21:00 a 22:00	●		●		

CICLO FIT SPINNING + TONIFICACIÓN



HORARIOS	L	M	X	J	V
17:30 a 18:45	●		●		
20:30 a 21:30		●			

YOGA



HORARIOS	L	M	X	J	V
11:00 a 12:15		●		●	
18:45 a 20:00	●		●		
20:00 a 21:15	●		●		



AEROBIC - STEP

HORARIOS	L	M	X	J	V
10:00 a 11:00		●		●	



TONO FIT (BODY-TONIC)

HORARIOS	L	M	X	J	V
10:00 a 11:00	●			●	●
14:15 a 15:15		●		●	



GAP ESPECIAL GLÚTEOS, ABDOMINALES Y PIERNAS

HORARIOS	L	M	X	J	V
19:00 a 20:00	●		●		
20:00 a 21:00	●		●		
21:00 a 22:00	●		●		



CROSS TRAINING ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

TRX - KETTLEBELLS - BALONES

HORARIOS	L	M	X	J	V
14:15 a 15:15	●		●		
19:00 a 20:00	●		●		
20:00 a 21:00	●	●	●	●	



ZUMBA

HORARIOS	L	M	X	J	V
09:15 a 10:00		●		●	
19:15 a 20:00		●		●	
20:00 a 21:00					●



PILATES

HORARIOS	L	M	X	J	V
20:15 a 21:15		●		●	

JUDO



HORARIOS	L	M	X	J	V	edad
19:30 a 21:00	●		●			Adultos
19:00 a 20:30				●		10 en adelante



KICK BOXING (K1, BOXEO)

HORARIOS	L	M	X	J	V
19:00 a 20:15		●		●	

ESTA ACTIVIDAD SE IMPARTIRÁ HASTA FINAL DE MAYO



SEVILLANAS

HORARIOS	L	M	X	J	V
11:00 a 12:00 - Perfeccionamiento sevillanas e Inic. Flamenco		●		●	
18:00 a 19:30 - Sevillanas iniciación		●			
19:30 a 21:00 - Perfeccionamiento sevillanas e inic. Flamenco		●			

TODAS LAS ACTIVIDADES SEÑALADAS CON UN ● COMENZARÁN EN OCTUBRE
TODAS LAS ACTIVIDADES SEÑALADAS CON UN ● COMENZARÁN EN SEPTIEMBRE