

Horario de actividades

LUNES	
08:15	Ciclo bike control
09:00	Aquagym
10:15	Espagym
10:15	Ciclo
11:00	Abdominales (15')
11:15	Aquagym
11:30	Entrenamiento Funcional
13:30	Ciclo bike control
14:30	Ciclo bike control
15:30	Entrenamiento Funcional
18:00	Ciclo bike control
18:30	Stretching (30')
19:15	Abdominales (15')
19:45	Espalda sana (30')
20:00	GAP
20:15	Zumba
20:30	Entrenamiento Funcional
20:30	Ciclo
21:15	Pump

MARTES	
08:15	Ciclo bike control
09:00	Iniciación al Pilates
10:15	Espagym
11:00	Ciclo bike control
11:00	GAP (30')
11:30	Espalda sana (30')
13:15	Ciclo bike control
15:15	Ciclo bike control
15:30	Abdominales (15')
18:00	Ciclo bike control
18:30	Espalda sana
19:15	Abdominales (15')
20:15	Espalda sana (30')
20:15	Ciclo bike control
20:30	Entrenamiento Funcional
21:00	Abdominales (15')
21:15	Ciclo (60')
21:15	Combat/Tono

MIÉRCOLES	
08:15	Ciclo bike control
09:00	Aquagym
10:15	Espagym
10:15	Ciclo
11:00	Abdominales (15')
11:15	Aquagym
11:30	Entrenamiento Funcional
13:30	Ciclo bike control
14:30	Ciclo bike control
15:30	Entrenamiento Funcional
18:00	Ciclo bike control
18:30	Stretching (30')
19:15	Abdominales (15')
19:45	Espalda sana (30')
20:00	GAP
20:15	Zumba
20:30	Entrenamiento Funcional
20:30	Ciclo
21:15	Pump

JUEVES	
08:15	Ciclo bike control
09:00	Iniciación al Pilates
10:15	Espagym
11:00	Ciclo bike control
11:00	GAP (30')
11:30	Espalda sana (30')
13:15	Ciclo bike control
15:15	Ciclo bike control
15:30	Abdominales (15')
18:00	Ciclo bike control
18:30	Espalda sana
19:15	Abdominales (15')
20:15	Espalda sana (30')
20:15	Ciclo bike control
20:30	Entrenamiento Funcional
21:00	Abdominales (15')
21:15	Ciclo (60')
21:15	Combat/Tono

VIERNES	
08:15	Ciclo bike control
09:00	Aquagym
10:15	Espagym
10:15	Ciclo
11:00	Abdominales (15')
11:15	Aquagym
11:30	Stretching (30')
13:30	Ciclo bike control
14:30	Ciclo bike control
15:30	Abdominales (15')
18:00	Ciclo bike control
19:00	Espalda sana
20:00	Entrenamiento Funcional
20:30	Ciclo

SÁBADOS		
11:00	Entrenamiento Funcional	TODOS
CONTINUO	Ciclo bike control	TODOS

Disponemos además de grupos reducidos con precio económico de Pilates, Yoga y Escuela de Natación. Consultarnos

Entrenamientos Personales: Electroestimulación, Recuperación Funcional, Pilates, Hipopresivos, Pruebas físicas

Clases de ciclo virtual bikeControl Melcior Mauri todo el día. Solicita tu clase en la sala fitness



TIPO ACTIVIDAD	
Agua	
Cuerpo	
Spinner	
Zen	

Piscina - Nadar por libre									
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
desde	hasta	desde	hasta	desde	hasta	desde	hasta	desde	hasta
8:00	9:00	8:00	22:00	8:00	9:00	8:00	22:00	8:00	9:00
9:45	11:15			9:45	11:15			9:45	11:15
12:00	22:00			12:00	22:00			12:00	22:00

Del 15 al 31 de agosto la piscina permanecerá cerrada por labores de mantenimiento.