

Horario de actividades

LUNES	
08:15	BestCycling virtual
09:00	Aquagym
10:00	Zumba
10:15	Ciclo Indoor Stage
11:00	Abdominales (15')
11:15	Aquagym
11:30	Entrenamiento Funcional
13:30	BestCycling virtual
14:30	BestCycling virtual
15:30	Entrenamiento Funcional
18:00	BestCycling virtual
18:30	Stretching (30')
19:00	Espalda sana (30')
19:15	Core (15')
19:30	BestCycling virtual
19:30	Tono
20:15	Cross Training
20:30	Ciclo Indoor Stage
20:45	Abdominales (15')
21:00	Body Pump
21:15	BestCycling virtual

MARTES	
08:15	BestCycling virtual
09:00	Iniciación al Pilates
10:00	Espagym
10:45	Body Pump (30')
11:00	BestCycling virtual
11:30	Espalda sana (30')
13:15	BestCycling virtual
15:15	BestCycling virtual
15:30	Abdominales (15')
17:30	Abdominales (15')
18:00	BestCycling virtual
18:30	Espagym
19:15	Abdominales (15')
19:30	Ciclo Indoor Stages
20:00	Espalda sana (30')
20:15	Entrenamiento Funcional
20:30	Body Combat
21:15	Body Pump
21:15	BestCycling virtual

MIÉRCOLES	
08:15	BestCycling virtual
09:00	Aquagym
10:00	Zumba
10:15	Ciclo Indoor Stage
11:00	Abdominales (15')
11:15	Aquagym
11:30	Entrenamiento Funcional
13:30	BestCycling virtual
14:30	BestCycling virtual
15:30	Entrenamiento Funcional
18:00	BestCycling virtual
18:30	Stretching (30')
19:00	Espalda sana (30')
19:15	Core (15')
19:30	BestCycling virtual
19:30	Tono
20:15	Cross Training
20:30	Ciclo Indoor Stage
20:45	Abdominales (15')
21:00	Body Pump
21:15	BestCycling virtual

JUEVES	
08:15	BestCycling virtual
09:00	Iniciación al Pilates
10:00	Espagym
10:45	Body Pump (30')
11:00	BestCycling virtual
11:30	Espalda sana (30')
13:15	BestCycling virtual
15:15	BestCycling virtual
15:30	Abdominales (15')
17:30	Abdominales (15')
18:00	BestCycling virtual
18:30	Espagym
19:15	Abdominales (15')
19:30	Ciclo Indoor Stages
20:00	Espalda sana (30')
20:15	Entrenamiento Funcional
20:30	Body Combat
21:15	Body Pump
21:15	BestCycling virtual

VIERNES	
08:15	BestCycling virtual
09:00	Aquagym
10:00	Aerobic
10:15	Ciclo Indoor Stage
11:00	Abdominales (15')
11:15	Aquagym
11:30	Stretching (30')
13:30	BestCycling virtual
14:30	BestCycling virtual
15:30	Abdominales (15')
18:00	BestCycling virtual
19:00	Stretching (30')
19:30	Espalda sana (30')
19:30	BestCycling virtual
20:00	Entrenamiento Funcional
20:30	Ciclo Indoor Stage
21:15	BestCycling virtual

SÁBADOS		
11:00	Entrenamiento Funcional	TODOS
11:30	Abdominales (15')	TODOS
12:00	Espalda Sana (30´)	TODOS
CONTINUO	BestCycling virtual	TODOS

*****Aquagym*** SOLO DEL 01 AL 14 DE AGOSTO**

TIPO ACTIVIDAD	
Agua	
Cuerpo	
Spinner	
Zen	

Entrenamientos Personales: Electroestimulación, Entrenamiento en pareja, Recuperación Funcional, Pruebas físicas.
Clases de ciclo indoor virtual todo el día con Bestcycling. Solicita tu clase en la sala fitness.