

Horario de actividades

LUNES	
CONTINUO	Ciclo Indoor Virtual
09:00	Aquagym 45´
09:30	Iniciación al Pilates 30´
10:00	Core 15´
10:15	Zumba 45´
10:30	Ciclo Indoor 45´
11:30	Aquagym 45´
11:30	Cross Training 30´
CONTINUO	Ciclo Indoor Virtual
14:45	Cross Training 30´
CONTINUO	Ciclo Indoor Virtual
18:00	Espalda sana 30´
18:30	Pilates 60´**
18:30	Espalda sana 30' (+40)
19:00	Core 15´
19:30	Ciclo Indoor 45´
20:00	Pilates 60´**
19:30	Cross Training 30´
20:00	Running Club Espagat
20:00	Core 15´
20:00	Glute Power 45´
20:30	Ciclo Indoor 45´
20:30	Cross Training 30´
21:15	Power Training 45´

MARTES	
CONTINUO	Ciclo Indoor Virtual
09:30	Fuerza Senior 30´
10:05	Espalda sana 45´
11:00	Body Pump 45´
11:00	Espalda sana 30´
CONTINUO	Ciclo Indoor Virtual
14:45	Core 15´
CONTINUO	Ciclo Indoor Virtual
17:00	Upper Body 30´)
18:30	Stretching 30´
19:00	Core 15´
19:00	Zumba 45´
19:30	Ciclo Indoor 45´
19:30	Cross Training 30´
20:00	Espalda sana 30´
20:00	Core 15´
20:30	Cross Training 30´
21:00	Body Pump 45´
21:15	Cross Training 30´

MIÉRCOLES	
CONTINUO	Ciclo Indoor Virtual
09:00	Aquagym 45´
09:30	Iniciación al Pilates 30´
10:00	Core 15´
10:15	Zumba 45´
10:30	Ciclo Indoor 45´
11:30	Aquagym 45´
11:30	Cross Training 30´
CONTINUO	Ciclo Indoor Virtual
14:45	Cross Training 30´
CONTINUO	Ciclo Indoor Virtual
18:00	Espalda sana 30´
18:30	Pilates 60´**
18:30	Espalda sana 30' (+40)
19:00	Yoga 45´
19:00	Core 15´
19:30	Ciclo Indoor 45´
20:00	Pilates 60´**
19:30	Cross Training 30´
20:00	Running Club Espagat
20:00	Core 15´
20:00	Glute Power 45´
20:30	Ciclo Indoor 45´
20:30	Cross Training 30´
21:15	Power Training 45´

MARTES	
CONTINUO	Ciclo Indoor Virtual
09:30	Fuerza Senior 30´
10:05	Espalda sana 45´
11:00	Body Pump 45´
11:00	Espalda sana 30´
CONTINUO	Ciclo Indoor Virtual
14:45	Core 15´
CONTINUO	Ciclo Indoor Virtual
17:00	Upper Body 30´)
18:30	Stretching 30´
19:00	Core 15´
19:00	Zumba 45´
19:30	Ciclo Indoor 45´
19:30	Cross Training 30´
20:00	Espalda sana 30´
20:00	Core 15´
20:30	Cross Training 30´
21:00	Body Pump 45´
21:15	Cross Training 30´

VIERNES	
CONTINUO	Ciclo Indoor Virtual
09:00	Aquagym 45´
10:00	Core 15´
10:15	Zumba 45´
10:30	Ciclo Indoor 45´
11:30	Cross Training
11:30	Aquagym 45´
CONTINUO	Ciclo Indoor Virtual
14:45	Cross Training 30´
CONTINUO	Ciclo Indoor Virtual
17:00	Glute Power 45´
18:00	Stretching 30´
18:30	Espalda sana 30´
19:00	Core 15´
19:30	Core 15´
20:00	Cross Training 30´
SÁBADOS 09:30-14:00 16:00-21:00	
11:00	Cross Training 30´
12:00	Espalda Sana 30´
19:00	Cross Training 30´
CONTINUO	Ciclo Indoor Virtual
DOMINGOS 10:00-14:00	
11:00	Cross Training 30´
12:00	Espalda Sana 30´

(*) Disponemos además de grupos reducidos con precios muy atractivos de Pilates y Escuela de Natación. Consúltanos.
 Entrenamientos Personales, Entrenamiento en pareja, Readaptación física, Pruebas físicas...
 Clases de ciclo indoor virtual todo el día con Aplifit. Solicita tu clase en la sala fitness.
 (**) Actividad de pago. Grupos reducidos. Solicita información en recepción

TIPO ACTIVIDAD	
Agua	
Cuerpo	
Ciclo Indoor	
Zen	