



ACTIVIDADES FITNES ADULTO 2019-2020



		JORNADA MAÑANA					JORNADA TARDE					
		9:30 h	10:30 h	11:15 h	11:30 h	13:00 h	15:15 h	17:00 h	18:00 h	19:00 h	20:00 h	21:00 h
LUNES	SALA 1	STEP	BODYPUMP		ABDOMEN EXP				ACD.FISICO	STEP	AEROSAMBA	
	SALA 3	PILATES	PILATES						YOGA		PILATES	TRX
	SALA CICLO	CICLO	CICLO				CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL	CICLO	CICLO	CICLO VIRTUAL
	EXTERIOR									RUNNING		
MARTES	SALA 1	AEROSAMBA								BODYPUMP	STEP	
	SALA 3		ESPALDA SANA	YOGA					PILATES	ESPALDA SANA	YOGA	
	SALA CICLO	CICLO VIRTUAL	CICLO			CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL	CICLO	CICLO	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
	EXTERIOR	RUNNING										
MIERCOLES	SALA 1	BODYPUMP	STEP		GAP EXPRESS				BODYPUMP	AEROSAMBA		
	SALA 3	PILATES	TRX							PILATES	FITBALL	
	SALA CICLO	CICLO	CICLO				CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL	CICLO	CICLO	CICLO VIRTUAL
	EXTERIOR											
JUEVES	SALA 1	AEROSAMBA								BODYPUMP	JAM-DANCE	
	SALA 3	PILATES	FITBALL	YOGA					TRX	YOGA	PILATES	
	SALA CICLO	CICLO	CICLO			CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL		CICLO	CICLO	CICLO VIRTUAL
	EXTERIOR		RUNNING									
VIERNES	SALA 1	BODYPUMP							C. AEROBICO			
	SALA 3	PILATES								YOGA TP.		
	SALA CICLO	CICLO	CICLO				CICLO VIRTUAL			CICLO	PILATES	
	EXTERIOR									RUNNING		

V.2

Para asistir a las clases dirigidas deberán obtener previamente una ficha que se les entregará en la cabina de control una vez pasado el turno.

Las clases marcadas como "Express" tendrán una duración de 30 minutos.

Horario sujeto a posibles modificaciones .

El horario sufrirá modificaciones y reducciones en temporada vacacional, S.Santa,Navidad y verano.

Los usuarios podrán solicitar clase de ciclo virtual siempre y cuando en horario de mañana sea a las horas y medias y por la tarde a las horas en punto. Fines de semana y festivos a las horas en punto