

ACTIVIDADES ABONADOS 03 JULIO - 29 JULIO

DÍA	ESPACIO	8	15	30	45	9	15	30	45	10	15	30	45	11	15	30	45	12	15	30	45	13	15	30	45	16	15	30	45	17	15	30	45	18	15	30	45	19	15	30	45	20	15	30	45	21	15	30	45	22	ESPACIO	DÍA				
LUNES	Sala 1													Tonificación																																			Sala 1	LUNES						
	Sala 3																																																		Sala 3					
	Ciclo									Cardiovascular																																							Ciclo							
	Piscina									MANTENIMIENTO 3ª EDAD				MANTENIMIENTO 3ª EDAD																																					Piscina					
										EDAD DE ORO				EDAD DE ORO																																										
MARTES	Sala 1					Cuerpo - mente				Cuerpo - mente				PILATES				Cuerpo - mente																																			Sala 1	MARTES		
	Sala 3									RITMO																																											Sala 3			
	Ciclo																	Cardiovascular																																			Ciclo			
	Piscina										MANTENIMIENTO 3ª EDAD																																										Piscina			
										EDAD DE ORO																																														
MIÉRCOLES	Sala 1													Tonificación																																							Sala 1	MIÉRCOLES		
	Sala 3																																																						Sala 3	
	Ciclo													Cardiovascular																																							Ciclo			
	Piscina										MANTENIMIENTO 3ª EDAD								MANTENIMIENTO 3ª EDAD																																				Piscina	
										EDAD DE ORO				EDAD DE ORO																																										
JUEVES	Sala 1									Cuerpo - mente				Cuerpo - mente																																									Sala 1	JUEVES
	Sala 3									Tonificación																																												Sala 3		
	Ciclo																	Cardiovascular																																			Ciclo			
	Piscina										Acústica																																											Piscina		
										AQUAYOGA																																														
VIERNES	Sala 1									Tonificación								Combo																																			Sala 1	VIERNES		
	Sala 3																																																						Sala 3	
	Ciclo																																															</								



Nivel Esfuerzo: ▼ Bajo-Medio ▼▼ Medio-Alto ▼▼▼ Alto

Tipo Actividad:

Cuerpo - mente
Tonificación

Cardiovascular
Acuática

Ritmo
Combo

TotalFit

* Sábado Y Domingo, abierto de 09:30 a 13:30 horas.