

ACTIVIDADES ABONADOS 31 JULIO - 11 AGOSTO

DIA	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	DIA
LUNES	Sala 1									Tonificación GAP																																									Sala 1	LUNES
	Sala 3																																													Sala 3						
	Ciclo													Cardiovascular CICLO INDOOR																																	Ciclo					
	Piscina									MANTENIMIENTO 3ª EDAD EDAD DE ORO	MANTENIMIENTO 3ª EDAD EDAD DE ORO																	Acuática AQUAGYM																					Piscina			
MARTES	Sala 1					Cuerpo - mente PILATES				Cuerpo - mente PILATES																																								Sala 1	MARTES	
	Sala 3																																													Sala 3						
	Ciclo									Cardiovascular CICLO INDOOR																				Cardiovascular CICLO INDOOR																				Ciclo		
	Piscina									MANTENIMIENTO 3ª EDAD EDAD DE ORO																				Acuática AQUAGYM																						Piscina
MIÉRCOLES	Sala 1									Tonificación JUST PUMP																																								Sala 1	MIÉRCOLES	
	Sala 3																																													Sala 3						
	Ciclo													Cardiovascular CICLO INDOOR																																Ciclo						
	Piscina									MANTENIMIENTO 3ª EDAD EDAD DE ORO	MANTENIMIENTO 3ª EDAD EDAD DE ORO																Acuática AQUAGYM																					Piscina				
JUEVES	Sala 1									Cuerpo - mente PILATES	Tonificación WORK UP																																							Sala 1	JUEVES	
	Sala 3																																													Sala 3						
	Ciclo									Cardiovascular CICLO INDOOR																			Cardiovascular CICLO INDOOR																				Ciclo			
	Piscina									Acuática AQUAYOGA																															Acuática AQUAGYM											
VIERNES	Sala 1									Combo CARDIOTONIC	MANTENIMIENTO 3ª EDAD EDAD DE ORO																																							Sala 1	VIERNES	
	Sala 3																																													Sala 3						
	Ciclo													Cardiovascular CICLO INDOOR																																Ciclo						
	Piscina																																													Piscina						
SÁBADO	Sala 1																																																	Sala 1	SÁBADO	
	Sala 3																																													Sala 3						
	Ciclo																																													Ciclo						
	Piscina																																													Piscina						



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

Tipo Actividad:

Cuerpo - mente
 Cardiovascular
 Ritmo
 TotalFit
Tonificación
 Acuática
 Combo

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