

ACTIVIDADES ABONADOS 11 SEPTIEMBRE - 03 NOVIEMBRE

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 ANABEL ▼															Tonificación 15x15x15 MARTA ▼									Cuerpo - mente PILATES VANESA ▼					Cuerpo - mente PILATES VANESA ▼					Cuerpo - mente YOGA VANESA ▼					Sala 1	LUNES					
	Sala 3																																																	Sala 3									
	Ciclo									Cardiovascular CICLO INDOOR ANABEL ▼▼																														Cardiovascular CICLO INDOOR NICO ▼▼					Cardiovascular CICLO INDOOR NICO ▼▼					Ciclo									
	Piscina									MANTENIMIENTO 3ª EDAD EDAD DE ORO PEPA				MANTENIMIENTO 3ª EDAD EDAD DE ORO PEPA																																					Piscina								
MARTES	Sala 1					Cuerpo - mente PILATES VANESA ▼				Cuerpo - mente PILATES VANESA ▼				Cuerpo - mente YOGA VANESA ▼																											Tonificación STEP ANABEL ▼					Tonificación JUST PUMP ALEX ▼					Tonificación GAP NICO ▼					Sala 1	MARTES		
	Sala 3								RITMO FITDANCE ANABEL ▼					Cuerpo - mente EDAD DE ORO PEPA ▼																																								Sala 3					
	Ciclo													Cardiovascular CICLO INDOOR NICO ▼▼																															Cardiovascular CICLO INDOOR NICO ▼▼					Cardiovascular HIIT CICLO ALEX ▼▼					Ciclo				
	Piscina																																																				Piscina						
MIÉRCOLES	Sala 1													Tonificación JUST PUMP NICO ▼																																									Sala 1	MIÉRCOLES			
	Sala 3																																																				Sala 3						
	Ciclo									Cardiovascular CICLO INDOOR ANABEL ▼▼																																			Cardiovascular CICLO INDOOR NICO ▼▼					Cardiovascular CICLO INDOOR NICO ▼▼					Ciclo				
	Piscina									MANTENIMIENTO 3ª EDAD EDAD DE ORO PEPA ▼				MANTENIMIENTO 3ª EDAD EDAD DE ORO PEPA ▼																																											Piscina		
JUEVES	Sala 1									Cuerpo - mente PILATES VANESA ▼				Cuerpo - mente YOGA VANESA ▼																																									Sala 1	JUEVES			
	Sala 3									Tonificación WORK UP ANABEL ▼				Cuerpo - mente EDAD DE ORO PEPA ▼																																									Sala 3				
	Ciclo													Cardiovascular CICLO INDOOR NICO ▼▼																															Cardiovascular CICLO INDOOR NICO ▼▼					Cardiovascular HIIT ALEX ▼▼					Ciclo				
	Piscina																																																				Piscina						
VIERNES	Sala 1									Tonificación GAP ANABEL ▼				Combo CARDIOTONIC NICO ▼▼																																										Sala 1	VIERNES		
	Sala 3																																																				Sala 3						
	Ciclo																																																				Ciclo						
	Piscina																																																				Piscina						
SÁBADO	Sala 1																																																									Sala 1	SÁBADO
	Sala 3																																																				Sala 3						
	Ciclo																																																				Ciclo						
	Piscina																																																				Piscina						
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							



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.