Centro Deportivo Villena

ACTIVIDADES ABONADOS 06 NOVIEMBRE - 29 DICIEMBRE

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
LUNES	Sala 1											Tonificación **GAP** ANABEL ♥													
	Sala 3																								
	Ciclo							Cardiovascular **CICLO INDOOR** ANABEL ♥♥																	
	Piscina							MANTENIMIENTO 3ª EDAD **EDAD DE ORO** PEPA				MANTENIMIENTO 3ª EDAD **EDAD DE ORO** PEPA													
MARTES	Sala 1			Cuerpo - mente **PILATES** VANESA ♥				Cuerpo - mente **PILATES** VANESA ♥				Cuerpo - mente **YOGA** VANESA ♥													
	Sala 3							RITMO **FITDANCE** ANABEL ♥				Cuerpo - mente **EDAD DE ORO** PEPA ♥													
	Ciclo											Cardiovascular **CICLO INDOOR** NICO ♥♥													
	Piscina													Acuática **AQUAGYM** MARTA ♥♥											
MIÉRCOLES	Sala 1											Tonificación **JUST PUMP** NICO ♥													
	Sala 3																								
	Ciclo							Cardiovascular **CICLO INDOOR** ANABEL ♥♥																	
	Piscina							MANTENIMIENTO 3ª EDAD **EDAD DE ORO** PEPA ♥				MANTENIMIENTO 3ª EDAD **EDAD DE ORO** PEPA ♥													
JUEVES	Sala 1							Cuerpo - mente **PILATES** VANESA ♥				Cuerpo - mente **YOGA** VANESA ♥													
	Sala 3							Tonificación **WORK UP** ANABEL ♥				Cuerpo - mente **EDAD DE ORO** PEPA ♥													
	Ciclo											Cardiovascular **CICLO INDOOR** NICO ♥♥													
	Piscina			Acuática **AQUAYOGA** VANESA ♥										Acuática **AQUAGYM** MARTA ♥♥											
VIERNES	Sala 1							Tonificación **GAP** ANABEL ♥				Combo **CARDIOTONIC** NICO ♥♥													
	Sala 3																								
	Ciclo																								
	Piscina							MANTENIMIENTO 3ª EDAD **EDAD DE ORO** PEPA ♥																	
SÁBADO	Sala 1																								
	Sala 3																								
	Ciclo																								
	Piscina																								

DIA	ESPACIO	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
LUNES	Sala 1				Tonificación **15x15x15** MARTA ♥			Cuerpo - mente **YOGA** VANESA ♥				Cuerpo - mente **PILATES** VANESA ♥				Cuerpo - mente **PILATES** VANESA ♥									
	Sala 3											Tonificación **GAP** ALEX ♥								Cardiovascular **HIIT** ALEX ♥♥					
	Ciclo															Cardiovascular **CICLO INDOOR** NICO ♥♥				Cardiovascular **CICLO INDOOR** NICO ♥♥					
	Piscina																			Acuática **AQUAFITNESS** JULIAN ♥♥					
MARTES	Sala 1											Tonificación **STEP** ANABEL ♥				Tonificación **JUST PUMP** ALEX ♥				Tonificación **GAP** NICO ♥					
	Sala 3																								
	Ciclo											Cardiovascular **CICLO INDOOR** NICO ♥♥								Cardiovascular **HIIT CICLO** ALEX ♥♥					
	Piscina				Acuática **AQUAGYM** MARTA ♥♥													Acuática **AQUAGYM** JULIAN ♥♥								
MIÉRCOLES	Sala 1				Tonificación **15x15x15** MARTA ♥							Combo **CARDIOTONIC** ALEX ♥♥								TotalFit **BODYEXTREME** ALEX ♥♥♥					
	Sala 3																								
	Ciclo															Cardiovascular **CICLO INDOOR** NICO ♥♥				Cardiovascular **CICLO INDOOR** NICO ♥♥					
	Piscina																			Acuática **AQUAFITNESS** JULIAN ♥♥					
JUEVES	Sala 1							Cuerpo - mente **YOGA** VANESA ♥				Cuerpo - mente **PILATES** VANESA ♥				Cuerpo - mente **PILATES** VANESA ♥				Tonificación **JUST PUMP** NICO ♥					
	Sala 3											RITMO **FITDANCE** ANABEL ♥				Cardiovascular **HIIT** ALEX ♥♥				Tonificación **E. SANA** ALEX ♥					
	Ciclo											Cardiovascular **CICLO INDOOR** NICO ♥♥													
	Piscina				Acuática **AQUAGYM** MARTA ♥♥													Acuática **AQUAGYM** JULIAN ♥♥								
VIERNES	Sala 1											Tonificación **GAP** ALEX ♥				Combo **CARDIOTONIC** NICO ♥♥									
	Sala 3																								
	Ciclo																								
	Piscina																								
SÁBADO	Sala 1																								
	Sala 3																								
	Ciclo																								
	Piscina																								

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.

24/10/2017