Centro Deportivo Villena

ACTIVIDADES ABONADOS 02 ENERO - 23 MARZO

DIA	ESPACIO	8:00	8:15	8:30	8:45	9:00	9:15	9:30	9:45	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00	11:15	11:30	11:45	12:00	12:15	12:30	12:45	13:00	13:15	13:30	13:45
LUNES	Sala 1											Tonificación GAP ANABEL ♥													
	Sala 3																								
	Ciclo							Cardiovascular CICLO INDOOR ANABEL ♥♥																	
	Piscina					Man. 3ª Edad EDAD DE ORO PEPA ♥♥				Man. 3ª Edad EDAD DE ORO PEPA ♥♥				Man. 3ª Edad EDAD DE ORO PEPA ♥♥											
MARTES	Sala 1			Cuerpo - mente PILATES VANESA ♥				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					Man. 3ª Edad EDAD DE ORO PEPA ♥♥				Man. 3ª Edad EDAD DE ORO PEPA ♥♥				Man. 3ª Edad EDAD DE ORO PEPA ♥♥											
JUEVES	Sala 1							Cuerpo - mente PILATES VANESA ♥				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					Man. 3ª Edad EDAD DE ORO PEPA ♥♥				Man. 3ª Edad EDAD DE ORO PEPA ♥♥															
SÁBADO	Sala 1																								
	Sala 3																								
	Ciclo																								
	Piscina																								

DIA	ESPACIO	16:00	16:15	16:30	16:45	17:00	17:15	17:30	17:45	18:00	18:15	18:30	18:45	19:00	19:15	19:30	19:45	20:00	20:15	20:30	20:45	21:00	21:15	21:30	21:45	22:00
LUNES	Sala 1				Tonificación 15x15x15 MARTA ♥			Cuerpo - mente YOGA VANESA ♥				Cuerpo - mente PILATES VANESA ♥				Cuerpo - mente PILATES VANESA ♥										
	Sala 3											Tonificación COREFIT ALEX ♥							Cardiovascular HIIT ALEX ♥♥							
	Ciclo															Cardiovascular CICLO INDOOR NICO ♥♥				Cardiovascular CICLO INDOOR NICO ♥♥						
	Piscina																Acuática AQUAFITNESS JULIAN ♥♥			Acuática ABONO NADO JULIAN ♥♥						
MARTES	Sala 1											Tonificación WORK UP 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 ♥♥			Acuática ABONO NADO JULIAN ♥♥						
JUEVES	Sala 1							Cuerpo - mente YOGA VANESA ♥				Cuerpo - mente PILATES VANESA ♥				Cuerpo - mente PILATES VANESA ♥			Tonificación JUST PUMP NICO ♥							
	Sala 3											Tonificación SIXPACK ANABEL ♥				Cardiovascular HIIT ALEX ♥♥										
	Ciclo											Cardiovascular CICLO INDOOR NICO ♥♥														
	Piscina				Acuática AQUAGYM MARTA ♥♥												Acuática AQUAGYM JULIAN ♥♥									
VIERNES	Sala 1											Tonificación GAP ALEX ♥				Tonificación COREFIT 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.

27/12/2017