Centro Deportivo Villena

ACTIVIDADES ABONADOS 18 ABRIL - 12 MAYO

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 ANABEL ♥								Cuerpo - mente PILATES VANESA ♥				Cuerpo - mente PILATES VANESA ♥				Cuerpo - mente YOGA VANESA ♥								Sala 1	LUNES
	Sala 3																																					Tonificación GAP ALEX ♥								Cardiovascular HIIT ALEX ♥♥								Sala 3	
	Ciclo							Cardiovascular CICLO INDOOR ANABEL ♥♥																																Cardiovascular HIIT CICLO NICO ♥♥				Cardiovascular CICLO INDOOR NICO ♥♥								Ciclo	
	Piscina							MANTENIMIENTO 3ª EDAD EDAD DE ORO PEPA				MANTENIMIENTO 3ª EDAD EDAD DE ORO PEPA																																		Acuática AQUARUNNING VICENTE ♥♥								Piscina	
MARTES	Sala 1			Cuerpo - mente PILATES VANESA ♥				Cuerpo - mente PILATES VANESA ♥				Cuerpo - mente YOGA VANESA ♥																												Tonificación BODY TONIC ALEX ♥								Tonificación GAP NICO ♥								Sala 1	MARTES
	Sala 3							RITMO AEROLATINOS ANABEL ♥				Cuerpo - mente EDAD DE ORO PEPA ♥																																										Sala 3	
	Ciclo											Cardiovascular CICLO INDOOR NICO ♥♥																										Cardiovascular CICLO INDOOR NICO ♥♥								Cardiovascular CICLO INDOOR ALEX ♥♥								Ciclo	
	Piscina													Acuática AQUAGYM KIKE ♥♥																Acuática AQUAGYM JOSEMI ♥♥												Acuática AQUAGYM KIKE ♥♥												Piscina	
MIÉRCOLES	Sala 1											Tonificación JUST PUMP NICO ♥																		Tonificación 15x15x15 ANABEL ♥								Tonificación COMBO ALEX ♥								Tonificación CIRCUITO ALEX ♥								Sala 1	MIÉRCOLES
	Sala 3																																																					Sala 3	
	Ciclo							Cardiovascular CICLO INDOOR ANABEL ♥♥																																Cardiovascular CICLO INDOOR NICO ♥♥								Cardiovascular ABD+CICLO NICO ♥♥								Ciclo	
	Piscina							MANTENIMIENTO 3ª EDAD EDAD DE ORO PEPA ♥				MANTENIMIENTO 3ª EDAD EDAD DE ORO PEPA ♥																																		Acuática AQUARUNNING VICENTE ♥♥								Piscina	
JUEVES	Sala 1							Cuerpo - mente PILATES VANESA ♥				Cuerpo - mente YOGA VANESA ♥																						Cuerpo - mente YOGA VANESA ♥				Cuerpo - mente PILATES VANESA ♥				Cuerpo - mente PILATES VANESA ♥												Sala 1	JUEVES
	Sala 3							Tonificación WORK UP ANABEL ♥				Cuerpo - mente EDAD DE ORO PEPA ♥																														Cardiovascular HIIT ALEX ♥♥				Tonificación JUST PUMP NICO ♥								Sala 3	
	Ciclo											Cardiovascular CICLO INDOOR NICO ♥♥																										Cardiovascular CICLO INDOOR NICO ♥♥								Cardiovascular CICLO INDOOR ALEX ♥♥								Ciclo	
	Piscina			Acuática AQUAYOGA VANESA ♥								Acuática AQUAGYM KIKE ♥♥														Acuática AQUAGYM JOSEMI ♥♥																Acuática AQUAGYM KIKE ♥♥												Piscina	
VIERNES	Sala 1											Tonificación CIRCUITO NICO ♥																										Tonificación GAP ALEX ♥				Tonificación CIRCUITO NICO ♥												Sala 1	VIERNES
	Sala 3																																																					Sala 3	
	Ciclo							Tonificación GAP ANABEL ♥																																														Ciclo	
	Piscina							MANTENIMIENTO 3ª EDAD EDAD DE ORO PEPA ♥																																														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

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

Tipo Actividad: Cuerpo - mente · Tonificación · Cardiovascular · Acuática · Ritmo

29/03/2017