

ACTIVIDADES ABONADOS 15 MAYO - 16 JUNIO

DÍA	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	DÍA
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																																															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 ▼																																		Piscina				
MARTES	Sala 1					Cuerpo - mente PILATES VANESA ▼				Cuerpo - mente PILATES VANESA ▼				Cuerpo - mente YOGA VANESA ▼																								Tonificación BODY TONIC ALEX ▼											Sala 1	MARTES		
	Sala 3									RITMO AEROLATINOS ANABEL ▼				Cuerpo - mente EDAD DE ORO PEPA ▼																																			Sala 3			
	Ciclo													Cardiovascular CICLO INDOOR NICO ▼▼																											Cardiovascular CICLO INDOOR ALEX ▼▼						Ciclo					
	Piscina													Acústica AQUAGYM KIKE ▼▼															Acústica AQUAGYM JOSEMI ▼▼														Acústica AQUAGYM KIKE ▼▼						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 ABD+CICLO 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 CICLO INDOOR ALEX ▼▼						Ciclo
	Piscina									Acústica AQUAYOGA VANESA ▼																			Acústica AQUAGYM JOSEMI ▼▼														Acústica AQUAGYM KIKE ▼▼						Piscina			
VIERNES	Sala 1													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				
DÍA	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	DÍA



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

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

Tipo Actividad:

Cuerpo - mente
Tonificación

Cardiovascular
Acústica

Ritmo