

ACTIVIDADES PARA ABONADOS

04 DE NOVIEMBRE A 31 DE DICIEMBRE



HORA	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		HORA
8:00			PILATES 08:30 a 09:15	Irene Sala 1			AQUAYOGA 08:15 a 09:00	Irene Piscina			8:00
9:00	AQUASENIOR 09:00 a 09:45	Pepa Piscina	PILATES 09:15 a 10:00	Irene Sala 1	AQUASENIOR 09:00 a 09:45	Pepa Piscina	PILATES 09:15 a 10:00	Irene Sala 1	AQUASENIOR 09:00 a 09:45	Pepa Piscina	9:00
	FUNCIONAL 09:30 a 10:15	Sergio Sala 3	SUSPENSIÓN 09:30 a 10:15	Sergio Sala 3	CICLO 09:30 a 10:15	Sergio Sala Ciclo	HIIT 09:30 a 10:15	Sergio Sala 3	SUSPENSIÓN 09:30 a 10:15	Sergio Sala 3	
	AQUASENIOR 09:45 a 10:30	Pepa Piscina	PILATES 10:00 a 10:45	Irene Sala 1	AQUASENIOR 09:45 a 10:30	Pepa Piscina	PILATES 10:00 a 10:45	Irene Sala 1	AQUASENIOR 09:45 a 10:30	Pepa Piscina	
10:00	AQUASENIOR 10:30 a 11:15	Pepa Piscina	YOGA 10:45 a 11:30	Irene Sala 3	AQUASENIOR 10:30 a 11:15	Pepa Piscina	YOGA 10:45 a 11:30	Irene Sala 1	GAP 10:30 a 11:15	Anabel Sala 1	10:00
			GYM SENIOR 10:45 a 11:30	Pepa Sala 1			GYM SENIOR 10:45 a 11:30	Pepa Sala 3			
	SUSPENSIÓN 10:30 a 11:15	Anabel Sala 1	CICLO 10:15 a 11:00	Anabel Sala Ciclo	FUNCIONAL 10:30 a 11:15	Anabel Sala 3	CICLO 10:15 a 11:00	Anabel Sala Ciclo			
	ABONO NADO 11:00 a 11:45	Josemi Piscina	AQUAGYM 10:45 a 11:30	Marta Piscina	ABONO NADO 11:00 a 11:45	Josemi Piscina	AQUAGYM 10:45 a 11:30	Marta Piscina			
16:00	15*15*15 16:30 a 17:15	Marta Sala 1	AQUAGYM 16:30 a 17:15	Julián Piscina	15*15*15 16:30 a 17:15	Marta Sala 1	AQUAGYM 16:30 a 17:15	Julián Piscina			16:00
17:00	YOGA 17:30 a 18:30	Irene Sala 1			YOGA 17:30 a 18:30	Irene Sala 1					17:00
18:00	PILATES 18:30 a 19:30	Irene Sala 1	GAP 18:30 a 19:15	Fran Sala 1	PILATES 18:30 a 19:30	Irene Sala 1	WORK UP 18:30 a 19:15	Fran Sala 1	GAP 18:30 a 19:15	Alex Sala 1	18:00
	SUSPENSIÓN 18:30 a 19:15	Alex Sala 3	CICLO 18:30 a 19:15	Nico Sala Ciclo	FUNCIONAL 18:30 a 19:15	Nico Sala 3	CICLO 18:30 a 19:15	Nico Sala Ciclo			
19:00	PILATES 19:30 a 20:30	Irene Sala 1	JUST PUMP 19:30 a 20:15	Alex Sala 1	PILATES 19:30 a 20:30	Irene Sala 1	HIIT 19:30 a 20:15	Alex Sala 1	MULTIFIT 19:30 a 20:15	Nico Sala 3	19:00
	FUNCIONAL 19:30 a 20:15	Nico Sala 3			CICLO 19:30 a 20:15	Alex Sala Ciclo					
	ABONO NADO 19:30 a 20:15	Miguel A. Piscina	AQUAGYM 19:30 a 20:15	Marta Piscina	ABONO NADO 19:30 a 20:15	Miguel A. Piscina	AQUAGYM 19:30 a 20:15	Marta Piscina			
20:00	ABONO NADO 20:15 a 21:00	Piscina	GAP 20:30 a 21:15	Nico Sala 1	ABONO NADO 20:15 a 21:00	Piscina	JUST PUMP 20:30 a 21:15	Nico Sala 1			20:00
	HIIT 20:15 a 21:00	Alex Sala 3			KETTLEBELL 20:30 a 21:15	Alex Sala 1					
	CICLO 20:30 a 21:15	Nico Sala Ciclo			SUSP+CICLO 20:30 a 21:15	Nico Sala 3					

Tipo Actividad:

CUERPO-MENTE

CARDIOVASCULAR

TOTALFIT

TONIFICACIÓN

ACUÁTICA

*La empresa se reserva el derecho a modificar/cancelar cualquiera de las actividades.

Síguenos: @cdvillena



www.cdvillena.com

965 347 497 - 699 965 633