

# HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS NOVIEMBRE 2018 COSTAFITNESS CHICLANA



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8:00	08:30 - 09:25 SALA CICLO <b>CICLO INDOOR</b>	08:30 - 09:00 SALA CICLO <b>WALKING INDOOR 30'</b>	08:30 - 09:25 SALA CICLO <b>CICLO INDOOR</b>	08:30 - 09:00 SALA CICLO <b>WALKING INDOOR 30'</b>	08:45 - 09:30 SALA FITNESS <b>CORE+HIPOPRESTIVOS</b>		
9:00	09:30 - 10:20 SALA CICLO <b>WALKING INDOOR</b>	09:00 - 09:30 ZONA CROSSHIT <b>FUNCIONAL-HIIT</b>	09:30 - 10:30 SALA POLIVALENTE <b>BODYCOMBAT</b>	09:00 - 09:30 ZONA CROSSHIT <b>FUNCIONAL-HIIT</b>	09:30 - 10:25 SALA FITNESS <b>BODYPUMP</b>		
	09:30 - 10:30 SALA POLIVALENTE <b>ZUMBA</b>	09:30 - 10:25 SALA CICLO <b>CICLO INDOOR</b>	09:30 - 10:20 SALA CICLO <b>WALKING INDOOR</b>	09:30 - 10:30 SALA POLIVALENTE <b>BODY EXTREME</b>	09:30 - 10:20 SALA CICLO <b>WALKING INDOOR</b>		
		09:30 - 10:15 SALA POLIVALENTE <b>GAP</b>		09:30 - 10:25 SALA CICLO <b>CICLO INDOOR</b>			
10:00	10:35 - 11:30 SALA POLIVALENTE <b>BODYPUMP</b>	10:35 - 11:35 SALA POLIVALENTE <b>BODYCOMBAT</b>	10:35 - 11:30 SALA POLIVALENTE <b>BODYPUMP</b>	10:35 - 11:30 SALA POLIVALENTE <b>BODYPUMP</b>	10:35 - 11:35 SALA POLIVALENTE <b>BODYCOMBAT</b>	10:30 - 11:25 SALA POLIVALENTE <b>BODYPUMP</b>	
		10:35 - 11:35 ZONA CROSSHIT <b>CROSS-HIT</b>		10:35 - 11:05 SALA POLIVALENTE <b>CORE TRAINING</b>			
		10:35 - 11:05 SALA CICLO <b>WALKING INDOOR 30'</b>					
11:00	11:45 - 12:45 SALA POLIVALENTE <b>YOGA</b>		11:45 - 12:45 SALA POLIVALENTE <b>YOGA</b>		11:45 - 12:45 SALA POLIVALENTE <b>YOGA</b>		
14:00	14:00 - 14:55 SALA CICLO <b>CYCLING VIRTUAL</b>	14:00 - 14:55 SALA CICLO <b>CYCLING VIRTUAL</b>	14:00 - 14:55 SALA CICLO <b>CYCLING VIRTUAL</b>	14:00 - 14:55 SALA CICLO <b>CYCLING VIRTUAL</b>	14:00 - 14:55 SALA CICLO <b>CYCLING VIRTUAL</b>	14:00 - 14:55 SALA FITNESS <b>CYCLING VIRTUAL</b>	
16:00	16:00 - 16:55 SALA CICLO <b>CYCLING VIRTUAL</b>	16:00 - 16:55 SALA CICLO <b>CYCLING VIRTUAL</b>	16:00 - 16:55 SALA CICLO <b>CYCLING VIRTUAL</b>	16:00 - 16:55 SALA CICLO <b>CYCLING VIRTUAL</b>	16:00 - 16:55 SALA CICLO <b>CYCLING VIRTUAL</b>	16:00 - 16:55 SALA FITNESS <b>CYCLING VIRTUAL</b>	
		16:30 - 17:00 ZONA CROSSHIT <b>FUNCIONAL-HIIT</b>		16:30 - 17:00 ZONA CROSSHIT <b>FUNCIONAL-HIIT</b>			
17:00		17:15 - 18:15 SALA POLIVALENTE <b>YOGA</b>	17:15 - 18:05 SALA POLIVALENTE <b>HIPOPRESTIVOS</b>	17:15 - 18:15 SALA POLIVALENTE <b>YOGA</b>			
18:00	18:15 - 19:10 SALA POLIVALENTE <b>BODYPUMP</b>	18:30 - 19:15 SALA POLIVALENTE <b>GAP</b>	18:15 - 19:10 SALA POLIVALENTE <b>BODYPUMP</b>	18:30 - 19:15 SALA POLIVALENTE <b>GAP</b>	18:15 - 19:10 SALA POLIVALENTE <b>BODYPUMP</b>		
	18:15 - 19:15 ZONA CROSSHIT <b>CROSS-HIT</b>		18:15 - 19:05 SALA CICLO <b>WALKING INDOOR</b>				
			18:15 - 19:05 SALA CICLO <b>WALKING INDOOR</b>				
19:00	19:15 - 20:15 SALA POLIVALENTE <b>ZUMBA</b>	19:15 - 20:10 SALA POLIVALENTE <b>BODYPUMP</b>	19:15 - 20:15 SALA POLIVALENTE <b>ZUMBA</b>	19:15 - 20:10 SALA POLIVALENTE <b>BODYPUMP</b>	19:00 - 19:50 SALA CICLO <b>WALKING INDOOR</b>		
	19:25 - 20:20 SALA CICLO <b>CICLO INDOOR</b>	19:25 - 20:20 SALA CICLO <b>CICLO INDOOR</b>	19:25 - 20:20 SALA CICLO <b>CICLO INDOOR</b>	19:25 - 20:20 SALA CICLO <b>CICLO INDOOR</b>	19:15 - 20:15 SALA POLIVALENTE <b>ZUMBA</b>		
	19:30 - 20:00 ZONA CROSSHIT <b>CORE TRAINING</b>		19:30 - 20:00 ZONA CROSSHIT <b>CORE TRAINING</b>				
	20:00 - 20:30 ZONA CROSSHIT <b>FUNCIONAL-HIIT</b>	20:00 - 21:00 ZONA CROSSHIT <b>CROSS-HIT</b>	20:00 - 20:30 ZONA CROSSHIT <b>FUNCIONAL-HIIT</b>	20:00 - 21:00 ZONA CROSSHIT <b>CROSS-HIT</b>			
	20:15 - 21:15 SALA POLIVALENTE <b>BODYCOMBAT</b>	20:15 - 21:15 SALA POLIVALENTE <b>BODYCOMBAT</b>	20:15 - 21:15 SALA POLIVALENTE <b>BODYCOMBAT</b>	20:15 - 21:15 SALA POLIVALENTE <b>BODYCOMBAT</b>			
	20:25 - 21:15 SALA CICLO <b>WALKING INDOOR</b>	20:25 - 21:15 SALA CICLO <b>WALKING INDOOR</b>	20:25 - 21:15 SALA CICLO <b>WALKING INDOOR</b>	20:25 - 21:15 SALA CICLO <b>WALKING INDOOR</b>			
21:00	21:15 - 22:15 SALA POLIVALENTE <b>PILATES</b>	21:15 - 22:15 SALA POLIVALENTE <b>PILATES</b>	21:15 - 22:15 SALA POLIVALENTE <b>PILATES</b>	21:15 - 22:15 SALA POLIVALENTE <b>PILATES</b>			
		21:20 - 22:05 ZONA CROSSHIT <b>TRX+CORE</b>		21:20 - 22:05 ZONA CROSSHIT <b>TRX+CORE</b>			

