

HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00	08:30 - 09:15 SALA 1 PILATES	08:30 - 09:00 ZONA CARDIO CICLO INDOOR 30´		08:30 - 09:00 SALA CICLO CICLO INDOOR 30´	08:30 - 09:15 SALA 1 CORE + HIPOPRESIVOS
				08:30 - 09:15 SALA 1 PILATES	
9:00	09:00 - 09:30 SALA CICLO WALKING INDOOR 30´	09:15 - 09:45 SALA CICLO CICLO INDOOR 30´	09:00 - 09:30 SALA CICLO WALKING INDOOR 30´	09:15 - 09:45 SALA CICLO CICLO INDOOR 30´	09:30 - 10:15 SALA CICLO CICLO INDOOR
	09:30 - 10:15 SALA 1 ZUMBA	09:30 - 10:15 SALA 1 GAP	09:30 - 10:15 SALA 1 BODYCOMBAT	09:30 - 10:15 SALA 1 AEROSTEP	09:30 - 10:15 SALA 1 BODYCOMBAT
	09:45 - 10:30 SALA CICLO CICLO INDOOR		09:45 - 10:30 SALA CICLO CICLO INDOOR		
10:00	10:30 - 11:15 SALA 1 BODYPUMP	10:00 - 10:30 ZONA CROSSHIT FUNCIONAL- HIIT	10:30 - 11:15 SALA 1 BODYPUMP	10:00 - 10:30 ZONA CROSSHIT FUNCIONAL- HIIT	10:30 - 11:15 SALA 1 BODYPUMP
		10:30 - 11:15 SALA 1 BODYCOMBAT		10:30 - 11:15 SALA 1 BODYPUMP	
		10:45 - 11:15 ZONA CROSSHIT CORE TRAINING		10:45 - 11:15 ZONA CROSSHIT CORE TRAINING	
11:00	11:45 - 12:30 SALA 1 YOGA		11:45 - 12:30 SALA 1 YOGA		11:45 - 12:30 SALA 1 YOGA
18:00	18:15 - 19:00 SALA 1 BODYPUMP	18:15 - 19:00 SALA 1 GAP	18:15 - 19:00 SALA 1 BODYPUMP	18:15 - 19:00 SALA 1 GAP	18:15 - 19:00 SALA 1 BODYPUMP
19:00	19:15 - 20:00 SALA CICLO CICLO INDOOR	19:15 - 20:00 SALA CICLO CICLO INDOOR	19:15 - 20:00 SALA CICLO CICLO INDOOR	19:15 - 20:00 SALA CICLO CICLO INDOOR	19:15 - 20:00 SALA 1 ZUMBA
	19:15 - 20:00 SALA 1 ZUMBA	19:15 - 20:00 SALA 1 BODYCOMBAT	19:15 - 20:00 SALA 1 ZUMBA	19:15 - 20:00 SALA 1 BODYCOMBAT	
20:00	20:00 - 20:45 ZONA CROSSHIT CROSSHIT	20:00 - 20:30 ZONA CROSSHIT FUNCIONAL- HIIT	20:00 - 20:45 ZONA CROSSHIT CROSSHIT	20:00 - 20:30 ZONA CROSSHIT FUNCIONAL- HIIT	
	20:15 - 21:05 SALA CICLO WALKING INDOOR	20:15 - 21:00 SALA CICLO CICLO INDOOR	20:15 - 21:00 SALA CICLO WALKING INDOOR	20:15 - 21:00 SALA CICLO CICLO INDOOR	
	20:15 - 21:00 SALA 1 BODYCOMBAT	20:15 - 21:00 SALA 1 BODYPUMP	20:15 - 21:00 SALA 1 BODYCOMBAT	20:15 - 21:00 SALA 1 BODYPUMP	
21:00	21:15 - 22:00 SALA 1 PILATES	21:15 - 22:00 ZONA CROSSHIT TRX+CORE	21:15 - 22:00 SALA 1 PILATES	21:15 - 22:00 ZONA CROSSHIT TRX+CORE	



COSTA
FITNESS
SPORT & WELLNESS