

	LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES					SÁBADO	
HORA	SALA 1	SALA 2	MUSC	SALA 6	AGUA	SALA 1	SALA 2	MUSC	SALA 6	AGUA	SALA 1	SALA 2	MUSC	SALA 6	AGUA	SALA 1	SALA 2	MUSC	SALA 6	AGUA	SALA 1	SALA 2	MUSC	SALA 6	AGUA		
7.00																											
7.30																											
8.00							TOTAL TRAINING																				
8.30																											
9.00																											
9.30		STRETCHING					ACT. FÍSICA SENIOR					STRETCHING		BIKE SENIOR + STRE			ZUMBA SENIOR					STRETCHING					
10.00	PILATES	GLOBAL TRAINING		BIKE 30	AQUA TRAINING	ZUMBA	PILATES	CLUB ENTRE- NAMIENTO	BIKE 45	AQUA TRAINING	PILATES	SPARTAN FIT		BIKE 30	AQUA TRAINING	C-BOX	PILATES	CLUB ENTRE- NAMIENTO	BIKE 45	AQUA GYM	PILATES	BODY FIT					
10.30			FUNCIONAL										FUNCIONAL														
11.00	PILATES	YOGA	CORE	BIKE 45			BODY FIT	CORE	BIKE 30		ZUMBA	YOGA	CORE	BIKE 45			HIIT+CORE	CORE	BIKE 45		G.A.P.	YOGA		BIKE 45		YOGA (SALA2)	CIRCUITO
11.30								STRETCHING					STRETCHING													BIKE 45	
12.00		BODY FIT																									
12.30																											
13.00																											
13.30					AQUA GYM					AQUA FITNESS																AQUA GYM	
14.00																											
14.30		HIIT+CORE		BIKE 45			GLOBAL TRAINING		BIKE 45			CROSS TRAINING		BIKE 45			BODY FIT		BIKE 45					BIKE 45			
15.00																											
15.30						PILATES										PILATES											
16.00																											
16.30																											
17.00	FITNESS JOVEN	G.A.P.					BODY FIT				FITNESS JOVEN	BOSU + FITBALL					GLOBAL TRAINING				FITNESS JOVEN						
17.30																											
18.00	BOSU + FITBALL	C-BOX				TAICHI	GLOBAL TRAINING				PILATES	HIIT + CORE		BIKE 45		TAICHI	BODY FIT		BIKE 45		C-BOX	BODY FIT					
18.30																											
19.00	PILATES	STEP & DANCE	CORE	BIKE 45		PILATES	ZUMBA STRONG		BIKE 45		YOGUI LATES	BODY FIT	CORE	BIKE 45		C-BOX	ZUMBA	CORE	BIKE 45		G.A.P.	YOGA		BIKE 45			
19.30																											
20.00	BODY FIT	ZUMBA	CORE	BIKE 45	RELAX ACTIVO	G.A.P.	C-BOX	CORE	BIKE 45	AQUA SALUD	ESTILOS	GLOBAL TRAINING		BIKE 45	RELAX ACTIVO	STEP & DANCE	CROSS TRAINING	CORE	BIKE 45	AQUA SALUD							
20.30																											
21.00	HIIT+CORE	YOGA		BIKE 45	AQUA GYM	PILATES+ ESTIRAMIENTO	BODY FIT				C-BOX	YOGA			AQUA GYM	PILATES+ ESTIRAMIENTO											
21.30																											
22.00																											

La organización se reserva el derecho a modificar las actividades y/o los horarios por necesidades organizativas. La duración aproximada de las sesiones es de 45 minutos.

BIKE TIENE RESERVA PREVIA DE PLAZA EN SALA DE MUSCULACIÓN

○ ACTIVIDADES NUEVAS

AQUA GYM, FIT, SALUD Y TRAINING TIENEN RESERVA PREVIA DE PLAZA EN RECEPCIÓN

VITALDENT
SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES
Calle Real, 88
91 658 76 60

Consulta condiciones en clínica. Número de registro sanitario: CS14584.

**20% de descuento en
IMPLANTOLOGÍA DENTAL**
IMPLANTOLOGÍA - ORTODONCIA - ESTÉTICA DENTAL


**ELIGES
GUSTAR.**
PRIMAVERA
VERANO
2019
PLAZA NORTE 2
La Cúpula de Madrid.
A-1 CTRA. DE BURGOS SALIDAS 17 Y 19 - SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES (MADRID)
AUTOBUSES: LÍNEA 156 DESDE PLAZA CASTILLA

A1 Ctra. de Burgos Salidas 17 y 19,
San Sebastián de los Reyes Madrid.