

ACTIVIDADES DIRIGIDAS VIÑA FITNESS

Válida desde el 03/09/2018

HORA	LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES					SÁBADO	DOMINGO	HORA
	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	FITNESS & AGUA	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	FITNESS & AGUA	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	FITNESS & AGUA	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	FITNESS & AGUA	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	FITNESS & AGUA			
7:00			CICLO					CICLO										CICLO						CICLO				7:00
7:30													CICLO						CICLO									7:30
8:00	ESTIRAMIENTOS						PUMP + ABD				ESTIRAMIENTOS						B. PUMP		ESTIRAMIENTOS		ESTIRAMIENTOS							8:00
8:30																												8:30
9:00					HIDROHIT 9-15/9-45	BODY BALANCE					FITBALL				AQUATONIC 9-15/9-45				PILATES		FITBALL				AQUABALLS 9-15/10-00	AQUAFIT	AQUAFIT	9:00
9:30	PILATES									CIRCUITO METABOLICO															CIRCUITO METABOLICO			9:30
10:00		SH'DAM		MILITARY		FITBALL						ZUMBA LATINO		HIT			BODY COMBAT					B. PUMP	CICLO			CICLO	CICLO	10:00
10:30																	ABD											10:30
11:00		PUMP + CORE	CICLO		AQUAFIT 11-15/12:00		BODY COMBAT	CICLO				B. PUMP	CICLO		AQUAFIT 11-15/12:00		BODY ATTACK	CICLO				SH'DAM		CROSS VR		B. PUMP	B. COMBAT	11:00
11:30																											B. ATTACK	11:30
12:00	BODY BALANCE						ZUMBA		ESTIRAMIENTOS			SH'DAM		PILATES		BODY BALANCE	SH'DAM				BODY BALANCE					SH'DAM	BODY BALANCE	12:00
12:30									ABD																			12:30
13:00	ESTIRAMIENTOS									CROSS VR	AQUAFIT				CIRCUITO METABOLICO	ESTIRAMIENTOS			CROSS VR	AQUAFIT	ABD				AQUAFIT	CROSS VR	TRX	13:00
13:30					CIRCUITO METABOLICO		BODY JAM					ABD					BODY JAM		ABD								ABD	13:30
14:00																												14:00
14:30		BODY COMBAT	CICLO	CROSS VR			B. PUMP	CICLO				SH'DAM	CICLO	CROSS VR			PUMP + ABD	CICLO					CICLO	CROSS VR				14:30
15:00																												15:00
15:30		BODY BALANCE							PILATES			BODY BALANCE							PILATES		CIRCUITO METABOLICO							15:30
16:00										CIRCUITO METABOLICO																		16:00
16:30																	ABD											16:30
17:00					CIRCUITO METABOLICO																							17:00
17:30	PILATES		CICLO			PILATES							CICLO				ZUMBA							CICLO				17:30
18:00		B. PUMP					BODY ATTACK					BODY COMBAT																18:00
18:30							ABD								ELEMENTOS		BODY JAM	CICLO				B. PUMP						18:30
19:00	BODY JAM	ABD				BODY JAM	B. PUMP	CICLO	CROSS VR		BODY ATTACK	BODY BALANCE			CROSS VR						ABD	SH'DAM	CICLO					19:00
19:30	BODY ATTACK	SH'DAM	CICLO		ESTIRAMIENTOS	BODY BALANCE	SH'DAM		PILATES		ZUMBA	B. PUMP				PILATES	B. PUMP											19:30
20:00		BODY COMBAT										ABD					BODY BALANCE	SH'DAM		CROSS VR		BODY COMBAT		CROSS VR				20:00
20:30				CROSS VR		ESTIRAMIENTOS																						20:30
21:00	PILATES		CICLO			ESTIRAMIENTOS	BODY COMBAT	CICLO		AQUAFIT	ESTIRAMIENTOS	PILATES	CICLO		AQUAFIT		COMBAT + ABD	CICLO		AQUAFIT	ESTIRAMIENTOS							21:00
21:30																												21:30
22:00																												22:00

TRX / SH'DAM / CICLO / B. PUMP / AQUAFIT / PILATES / FITBALL / B. ATTACK / B. JAM

Tienen reserva previa de la plaza en recepción

ACTIVIDADES INFANTILES Y DE PAGO
COMIENZO 17 SEPTIEMBRE

CUERPO MENTE

CARDIO

FUERZA

CORE

BAILE

FAMILAR

FUNCIONAL

PECINA

La organización se reserva el derecho a modificar las actividades y/o los horarios por necesidades organizativas. La duración o presencia de las sesiones es de 55 minutos.

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 90 minutos.

TRX / SH'DAM / CICLO / B. PUMP / AQUAFIT / PILATES / FITBALL / B. ATTACK / B. JAM
Tercera reserva previa de la plaza es responsabilidad

ACTIVIDADES INFANTILES Y DE PAGO
 COMIENZO 17 SEPTIEMBRE

CUERPO MENTE

CARDIO

FUERZA

CORE

BAILE

FAMILAR

FUNCIONAL

PECINA

HORARIO S. DE MUSCULACIÓN: Lunes a Viernes: 7:00 a 22:30; Sábados, Domingos y Festivos: 9:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00