

ACTIVIDADES DIRIGIDAS VIÑA FITNESS
Válida desde el 25/06/2018

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				
7:10																											7:10		
7:30			CICLO					CICLO					CICLO					CICLO					CICLO				7:30		
8:00	ESTIRAMIENTOS						PUMP + ABD				ESTIRAMIENTOS					B. PUMP		ESTIRAMIENTOS			ESTIRAMIENTOS						8:00		
8:30																											8:30		
9:00	PILATES				AQUAFIT	BODY BALANCE			GINNASIA SUAVE	AQUAFIT 9:00/10:00 CIRCUITO METABOLICO	FITBALL			GINNASIA SUAVE	AQUAFIT			PILATES	AQUAFIT	FITBALL					AQUAFIT 9:00/10:00 CIRCUITO METABOLICO		9:00		
9:30																	BODY COMBAT			CIRCUITO METABOLICO							9:30		
10:00		SH'BAM		MILITARY		FITBALL						ZUMBA LATINO		HIIT			ABD					B. PUMP	CICLO				10:00		
10:30																											10:30		
11:00																	BODY ATTACK	CICLO									11:00		
11:30		PUMP + ABD	CICLO				BODY COMBAT	CICLO				B. PUMP	CICLO									SH'BAM		CROSS VR			B. PUMP	B.COMBAT	11:30
12:00	BODY BALANCE																											12:00	
12:30							ZUMBA		ESTIRAMIENTOS			SH'BAM		PILATES		BODY BALANCE	SH'BAM				BODY BALANCE						SH'BAM	BODY BALANCE	12:30
13:00	ESTIRAMIENTOS																		CROSS VR									13:00	
13:30					CIRCUITO METABOLICO																							13:30	
14:00																												14:00	
14:30																												14:30	
15:00		BODY COMBAT	CICLO	CROSS VR			B. PUMP	CICLO				SH'BAM	CICLO	CROSS VR			PUMP + ABD	CICLO						CICLO	CROSS VR			15:00	
15:30																												15:30	
16:00		BODY BALANCE																										16:00	
16:30										CIRCUITO METABOLICO																		16:30	
17:00					CIRCUITO METABOLICO	PILATES						SH'BAM Jr.			CIRCUITO METABOLICO													17:00	
17:30	PILATES		CICLO				ABD										ZUMBA EXPRESS 17:10 40'											17:30	
18:00		B. PUMP		VIÑA KIDS			BODY ATTACK		FUNCIONAL Jr.			BODY COMBAT						CICLO	FUNCIONAL Jr.			B. PUMP		CICLO	VIÑA KIDS 17:30/18:20			18:00	
18:30	BODY JAM													ELEMENTS														18:30	
19:00		ABD					SH'BAM	CICLO	CROSS VR		BODY ATTACK	BODY BALANCE	CICLO	CROSS VR		PILATES	B. PUMP				ABD	SH'BAM	CICLO					19:00	
19:30	SH'BAM	BODY ATTACK	CICLO																									19:30	
20:00																												20:00	
20:30		BODY COMBAT		CROSS VR		BODY JAM	B. PUMP		PILATES	AQUAFIT	ABD	B. PUMP		AQUAFIT	BODY ATTACK	SH'BAM		CROSS VR	AQUAFIT		BODY COMBAT		CROSS VR					20:30	
21:00	PILATES		CICLO				BODY COMBAT	CICLO				BODY JAM	CICLO				PUMP + COMBAT	CICLO			BODY BALANCE							21:00	
21:30																												21:30	
22:00																												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 50 minutos.																													
TRX / SH'BAM / CICLO / B.PUMP / AQUAFIT / PILATES / FITBALL / CROSS VR / VIÑAKIDS/SH'BAM Jr. / FUNCIONAL Jr. / B. ATTACK / B. JAM Tienen reserva previa de la plaza en recepción										CUERPO MENTE					CARDIO			FUERZA		ALTA INTENSIDAD		BAILE		FAMILAR		FUNCIONAL		PISCINA	

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