

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Lunes

Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

Sábado

07:10	CICLO		CICLO			09:00	CICLO
07:30	CROSSGYM	B.PUMP	CROSSGYM	B.PUMP + ABS	CROSSGYM	09:00	YOGA
08:00		E.FUNCIONAL			E.FUNCIONAL	10:00	B.PUMP
08:30	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	CICLO	11:00	ABDOMINALES
09:00	CROSSGYM		CROSSGYM	TRX	CROSSGYM SHABAM	12:00	B.BALANCE
10:00	SHABAM	CICLO	CICLO BBALANCE		CICLO ESTIRAMIENTO		
11:00	TRX YOGA	BCOMBAT YOGA	ABDOMINALES	B.COMBAT	ABDOMINALES		
11:30					ESTIRAMIENTOS		
12:00	B.BALANCE	ABDOMINALES			CICLO LARGO	ABDOMINALES	Domingos/ Festivos
13:00	ABDOMINALES	CICLO LARGO					
14:00	B.COMBAT		B.PUMP + ABD				
14:30	CROSSG CICLO YOGA	CROSSG SHABAM PILATES 1	CROSSGYM YOGA	CROSSG SHABAM PILATES	PUMP + ABD CICLO		
15:00	B.PUMP	GAP TRX	ABDOMINALES		ABDOMINALES		
16:00	TRX	ABDOMINALES	CROSSGYM	E.FUNCIONAL	CROSSGYM		
17:00	CICLO BBALANCE	FUNCIONAL YOGA	CICLO BBALANCE	ABDOMIN. YOGA BODYPUMP	CICLO		
17:30	CROSSGYM	ABDOMINALES	ABDOMINALES	CROSSGYM	TRX		
18:00	CICLO SHABAM	CROSSG CICLO ABS	CROSSG CICLO PUMP+ABD	SHABAM CICLO ABS	ABS BCOMBAT BALANCE		
18:30	PILATES		PILATES				
19:00		BCOMBAT CICLO	SHABAM	BCOMBAT CICLO LARGO			
19:30				YOGA			
20:00							
20:30							
21:00							
21:30	YOGA		YOGA				

Todas las actividades están incluidas en el Superabono excepto Crossgym, TRX y Yoga.

La organización se reserva el derecho a modificar las actividades y/o los horarios por necesidades organizativas.

DURACIÓN APROXIMADA DE LAS CLASES

TRX, Entrenamiento Funcional y
Abdominales: 30 minutos

Resto de clases: 50 minutos