

ACTIVIDADES Y HORARIOS CENTRO DEPORTIVO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9:00 - 10:00	Paseo*	Paseo*	Paseo*	Paseo*	Paseo*	Paseo*	Paseo*
10:15 - 11:00	Pilates	Stretching	Pilates	Stretching	Pilates	Stretching	Pilates
11:15 - 12:00	Aquagym	Aquagym		Aquagym	Aquagym	Spinning	Stretching
12:15 - 13:00	Tonificación	GAP	Abdominales	Tonificación	GAP		
17:15 - 18:00		GAP	Abdominales		Tonificación		
18:15 - 19:00				Abdominales		Spinning	
19:00 - 19:30	Spinning	Pilates	Spinning	Pilates		Pilates	
19:30 - 20:00	Spinning		Spinning		Spinning		

*El punto de encuentro para el paseo dirigido será la recepción principal, allí le esperará unos de nuestros entrenadores personales.



INTENSIDAD BAJA



INTENSIDAD MEDIA



INTENSIDAD ALTA