

CENTRO DEPORTIVO M86

HORARIO ACTIVIDADES FITNESS

Horario de mañana (09:00 – 14:00)

HORA	SALA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00 – 9:30	AZUL	GAP 30'	CARDIO 30'	CORE 30'	TONIFICACIÓN 30'	STRETCHING 30'
9:30 – 10:15	AULA	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES
10:15 – 11:00	AULA	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	
	AZUL	MANTENIMIENTO		MANTENIMIENTO		
11:00 – 11:45	AULA	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES
	AZUL	TONIFICACION	MANTENIMIENTO	TONIFICACION	MANTENIMIENTO	MANTENIMIENTO
11:45 – 12:30	AZUL	CICLO	GIM.MAYORES	CICLO	GIM.MAYORES	CICLO
12:30 – 13:15	AULA	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	
	AZUL	GIM. MAYORES		GIM. MAYORES		
13:15 – 14:00	AZUL	GIM. MAYORES	GIM. MAYORES	GIM. MAYORES	GIM. MAYORES	GIM. MAYORES

Horario de tarde (15:30 – 21:45)

HORA	SALA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
15:30 – 16:15	AULA	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES
16:15 – 17:00	AZUL	MANTENIMIENTO	MANTENIMIENTO	MANTENIMIENTO	MANTENIMIENTO	
17:00 – 17:45	AULA					
17:15 – 18:00	AULA		PILATES		PILATES	
	AZUL	ZUMBA		ZUMBA		ZUMBA
18:00 – 18:45	AULA	PILATES		PILATES		PILATES
	AZUL	CARDIOSTEP	FULLBODY	CARDIOSTEP	FULLBODY	
18:45 – 19:30	AULA		PILATES		PILATES	
	AZUL					FULLBODY
19:00 – 19:30	PARQUET	GAP 30'		GAP 30'		
19:30 – 20:15	AULA	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES
	AZUL	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	
20:15 – 21:00	AULA	PILATES	FITCORE	PILATES	FITCORE	
	AZUL	CROSSTRaining	ZUMBA	CROSSTRaining	ZUMBA	CICLO
	PARQUET		YOGA		YOGA	
21:00 – 21:45	AZUL		MILITAR		MILITAR	

ATENCIÓN: Estos horarios están sujetos a cambios según criterios de la Dirección.

La actividad de yoga no está incluida en los abonos. La inscripción a esta actividad se realizará por separado.