

9 AL 30 DE SEPTIEMBRE DE 2019

Horarios	Horas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	ESPACIO
8:00	08:00 a 08:45		SPINNING		SPINNING				Sala de Spinnig
	09:00 a 10:00	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL			Sala de Spinnig
9:00	10:00 a 10:45	PUMP		PUMP					Sala Oroel
	10:45 a 11:00	CORE		CORE					Sala de Fitness
10:00	10:00 a 10:45								Piscina
	11:00 a 12:00	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	Sala de Spinnig
11:00	11:00 a 11:45	GLOBAL FIT	GLOBAL FIT	GLOBAL FIT	GLOBAL FIT	GLOBAL FIT	GLOBAL FIT		Sala de Fitness
	11:00 a 11:45								Piscina
12:00	12:00 a 13:00	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	Sala de Fitness
	16:00 a 16:45								Piscina
17:00	17:00 a 17:45	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL		Sala de Spinnig
	18:00 a 18:45	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL		Sala de Spinnig
18:00	19:00 a 19:45		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL				Sala Oroel
	19:00 a 19:45	SPINNING	PUMP	SPINNING	PUMP	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL		Sala de Spinnig
19:00	19:45-20:00	CORE	SGA	CORE	SGA				Sala de Fitness
	20:00-20:30	GLOBALFIT	GAP	GLOBALFIT	GAP				Sala de Fitness
20:00	20:00 a 20:45	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL			Sala de Spinnig
	20:30-20:45	SGA	SGA	SGA	SGA				Sala de Fitness
	20:15 a 21:00								Sala Oroel

El spinning virtual estará en funcionamiento los horarios reflejados en la parrilla

SALA DE FITNESS	
L-J	10:00 – 12:30 / 17:00-21:00
V	10:00-12:30
S	10:30 – 13:30

- Wellness Línea:** Para los que buscan controlar su línea. Sesiones con fundamento aeróbico.
- Wellness Tono:** Para aquellos que quieren tonificar aprovechando al máximo su tiempo
- Wellness Ritmo:** Para los que buscan diversión, ritmo y complejidad de movimientos.
- Wellness Equilibrio:** Técnicas de relajación, ejercicios respiratorios y trabajo corporal.