



la parrilla

Del 1 de JUNIO de 2021 al 20 de JUNIO de 2020

Horarios	Horas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	ESPACIO
9:00	09:00 a 09:30	GLOBAL FIT	GLOBAL FIT	GLOBAL FIT	GLOBAL FIT	GLOBAL FIT			
	09:00 a 09:45	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL			Sala de Spinning
	10:00 a 10:45		AGUAS PROFUNDAS		AGUAS PROFUNDAS				Piscina
	10:00 a 10:45						SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	Sala de Spinning
	11:00 a 11:45	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	Sala de Spinning
	10:30 a 10:45	CORE	CORE	CORE	CORE				Sala de Fitness
	11:00 a 11:45		PILATES		PILATES				Sala Oroel
11:00	11:30 a 12:30	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL			Sala de Spinning
	11:30 a 12:00	GLOBAL FIT	GLOBAL FIT	GLOBAL FIT	GLOBAL FIT	GLOBAL FIT			Sala de Fitness
	11:00 a 11:45	AGUA DULCES		AGUA DULCES					Piscina
12:00	12:00 a 12:45	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	Sala de Spinning
	13:00 a 13:45						SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	Sala de Spinning
16:00	16:00 a 16:45	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL			Sala de Spinning
	16:00 a 16:45	AQUAGYM	REHABILITACION AGUA	AQUAGYM	REHABILITACION AGUA				Piscina
17:00	17:00 a 17:45	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL			Sala de Spinning
18:00	18:00 a 18:45	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL			Sala de Spinning
19:00	19:00 a 19:45		PUMP		PUMP				Sala de Spinning/S. Oroel
	19:30 a 20:00	GLOBAL FIT	GLOBAL FIT	GLOBAL FIT	GLOBAL FIT	GLOBAL FIT			Sala de Fitness
	19:30 a 20:15	PILATES		PILATES					Sala Oroel
20:00	20:00 a 20:15	CORE		CORE		CORE			Sala de Fitness
	20:00 a 21:00	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL			Sala de Spinning
	20:00 a 20:30		GAP MOV		GAP MOV				Sala de Fitness
	20:15 a 20:45	GLOBAL FIT		GLOBAL FIT					Sala de Fitness
	20:15 a 21:00	PUMP		PUMP					Sala Oroel

0

- 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.

SALA DE FITNESS		
L-V	8:00 – 13:00	
L-V	16:00 – 21:00	