



la parrilla

Del 7 de marzo al 31 de mayo de 2022

Horarios	Horas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	ESPACIO
8:00	08:00 a 08:45								Sala de Spinning
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	10:00 a 10:45		AGUAS PROFUNDAS		AGUAS PROFUNDAS				Piscina
	10:00 a 11:00		YOGA		YOGA		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 Cristal
11:00	11:00 a 11:45		PILATES		PILATES				Sala Oroel
	11:00 a 11:30	GLOBAL FIT	GLOBAL FIT	GLOBAL FIT	GLOBAL FIT	GLOBAL FIT			Sala de Fitness
	11:00 a 11:45	AGUA DULCE		AGUA DULCE					Piscina
	11:30 a 12:30	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL			Sala de Spinning
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	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	AQUAPILATES	AQUAGYM	AQUAPILATES				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
	18:45 a 19:15	GLOBAL FIT		GLOBAL FIT					Sala de Fitness
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			Sala de Fitness
	19:30 a 20:15	PILATES		PILATES					Sala Oroel
	19:45 a 20:30		REHABILITACION AGUA		REHABILITACION AGUA				Piscina
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
	20:30 a 21:00		GAP MOV		GAP MOV				Sala de Fitness
	20:15 a 21:15		YOGA		YOGA				Sala de yoga
	20:15 a 20:45	GLOBAL FIT		GLOBAL FIT					Sala de Fitness
21:00	21:00 a 21:45	PUMP		PUMP				Sala Oroel	
		BOOIAKA		BOOIAKA					Sala Oroel

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 08.00 – 21.30

Sábado 10.00 – 14.00

17.00 – 20.00

Domingo 10.00 – 14.00