

ACTIVIDADES DIRIGIDAS / SALA DE MUSCULACIÓN Y CARDIO (A PARTIR DEL 1 DE OCTUBRE 2024)

"El IMD se reserva el derecho de modificar esta oferta de clases dirigidas por motivos organizativos y de eficiencia de recursos"

	LUNES				MARTES			MIÉRCOLES				JUEVES			VIERNES		
INICIO	SALA 1	SALA 2	S. CICLO	PABELLÓN	SALA 1	SALA 2	S. CICLO	SALA 1	SALA 2	S. CICLO	PABELLÓN	SALA 1	SALA 2	S. CICLO	SALA 1	SALA 2	PABELLÓN
9:30	PILATES				PILATES			PILATES				PILATES			PILATES		
10:30	PILATES			GINNASIA 3ª EDAD 10:00H	PILATES			PILATES			GINNASIA 3ª EDAD 10:00H	PILATES			KUMBA		GINNASIA 3ª EDAD 10:00H
11:30	KUMBA			GINNASIA 3ª EDAD 11:00H	GAP			KUMBA			GINNASIA 3ª EDAD 11:00H	GAP					GINNASIA 3ª EDAD 11:00H
18:00	PILATES	CARDIO BOX			GAP	PILATES		PILATES	CARDIO BOX			GAP	PILATES				
19:00	GAP	KUMBA	CICLO		CIRCUIT TRAINING	YOGA	CICLO	GAP	KUMBA	CICLO		CIRCUIT TRAINING	YOGA	CICLO	GAP	PILATES	
20:00	PUMP	PILATES	CICLO		PUMP	PILATES	CICLO	PUMP	PILATES	CICLO		PUMP	PILATES	CICLO	PUMP	PILATES	
21:00	PILATES				PILATES			PILATES				PILATES					

HORARIOS SALA DE MUSCULACIÓN Y CARDIO:

- **LUNES A VIERNES:** De 9:00 a 14:00 H / 16:00 a 22:00 H
- **SÁBADOS:** De 10:00 a 14:00 H.