

ACTIVIDADES FÍSICAS DIRIGIDAS

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
09:00-10:00	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO		GIMNASIA DE MANTENIMIENTO		GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
		ZUMBON 09:30		ZUMBON 09:30	
10:00-11:00	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO		GIMNASIA DE MANTENIMIENTO		GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
		PILATES 10:30		PILATES 10:30	
11:00-12:00	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	FITNESS BALANCE	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	FITNESS BALANCE	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
		PILATES 11:30		PILATES 11:30	
12:00-13:00	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO		GIMNASIA DE MANTENIMIENTO		GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
HORARIO DE MUSCULACIÓN: LUNES A VIERNES 09:00-22:00					
SÁBADOS 10:00-13:00					
17:00-18:00	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO		GIMNASIA DE MANTENIMIENTO		GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
18:00-19:00		GAP		GAP	
	CIRCUITO HIIT 18:30-19:00		CIRCUITO HIIT 18:30-19:00		
19:00-20:00	ABDOMINALES 19:00-19:30	PILATES	CIRCUITO HIIT 19:00-19:30	ABDOMINALES 19:00-19:30	PILATES
	STRECHING 19:30-20:00			STRECHING 19:30-20:00	
					CIRCUITO GRUPAL
20:00-21:00	ZUMBON	CIRCUITO HIIT 20:00-20:30	CIRCUITO HIIT 20:00-20:30	ZUMBON	CIRCUITO HIIT 20:00-20:30

*La actividad de gimnasia de mantenimiento se realiza de Octubre a Junio, ambos meses incluidos.