

ACTIVIDADES FÍSICAS DIRIGIDAS

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

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