



ACTIVIDADES FÍSICAS SIN INSCRIPCIÓN

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
9 a 9.15 h						9 a 9.15 h
9.15 a 9.30 h.	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor		9.15 a 9.30 h.
9.30 a 9.45 h.						
9.45 a 10 h.						
10. a 12 h.						
12 a 12.15 h.	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Entren. Suspen.	12 a 12.15 h.
12.15 a 12.30 h.						
12.30 a 12.45 h.						
12.45 a 13 h.						
13 a 17 horas						13 a 17 horas
17 a 17.15 h.						17 a 17.15 h.
17.15 a 17.30 h.	Musculación y Cardio	Musculación y Cardio	Musculación y Cardio	Musculación y Cardio	Musculación y Cardio	17.15 a 17.30 h.
17.30 a 17.45 h.						
17.45 a 18 h.						
18 a 18.15 h.						
18.15 a 18.30 h.	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor		18.15 a 18.30 h.
18.30 a 18.45 h.						
18.45 a 19 h.						
19 a 19.15 h.						
19.15 a 19.30 h.	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Body Pump	19.15 a 19.30 h.
19.30 a 19.45 h.						
19.45 a 20 h.						
20 a 20.15 h.						
20.15 a 20.30 h.	Musculación y Cardio	Musculación y Cardio	Musculación y Cardio	Musculación y Cardio	Musculación y Cardio	20.15 a 20.30 h.
20.30 a 20.45 h.						
20.45 a 21 h.						
21 a 21.15 h.						
21.15 a 21.30 h.	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Body Pump	21.15 a 21.30 h.

Musculación y Cardio
 Ciclo Indoor
 Entrenamiento en suspensión
 Body pump
 Aeroboxing