



ACTIVIDADES FÍSICAS SIN INSCRIPCIÓN

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
9 a 9.15 h	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor		9 a 9.15 h
9.15 a 9.30 h.						9.15 a 9.30 h.
9.30 a 9.45 h.						9.30 a 9.45 h.
9.45 a 10 h.						9.45 a 10 h.
10 a 10.15h						10 a 10.15h
10.15 a 10.30h	Entren. Suspen.		Entren. Suspen.			10.15 a 10.30h
10.30 a 12 h.						10. a 12 h.
12 a 12.15 h.						12 a 12.15 h.
12.15 a 12.30 h.						12.15 a 12.30 h.
12.30 a 12.45 h.						12.30 a 12.45 h.
12.45 a 13 h.	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor		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.						17.15 a 17.30 h.
17.30 a 17.45 h.						17.30 a 17.45 h.
17.45 a 18 h.	Entren. Suspen.		Entren. Suspen.			17.45 a 18 h.
18 a 18.15 h.						18 a 18.15 h.
18.15 a 18.30 h.						18.15 a 18.30 h.
18.30 a 18.45 h.						18.30 a 18.45 h.
18.45 a 19 h.						18.45 a 19 h.
19 a 19.15 h.	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor		19 a 19.15 h.
19.15 a 19.30 h.						19.15 a 19.30 h.
19.30 a 19.45 h.						19.30 a 19.45 h.
19.45 a 20 h.						19.45 a 20 h.
20 a 20.15 h.						20 a 20.15 h.
20.15 a 20.30 h.	Body Pump		Aerobox			20.15 a 20.30 h.
20.30 a 20.45 h.						20.30 a 20.45 h.
20.45 a 21 h.						20.45 a 21 h.
21 a 21.15 h.						21 a 21.15 h.
21.15 a 21.30 h.						21.15 a 21.30 h.

Musculación y Cardio Ciclo Indoor Entrenamiento en suspensión Body pump Aeroboxing