

ACTIVIDADES FITNESS 31 de JULIO al 13 SEPTIEMBRE 2023

FITNESS CARLOS RUIZ

		LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO	DOMINGO
CUOTA	HORA	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1 y 2	SALA FITNESS
M A Ñ A N A	8:00												
	8:30												
	9:00		G.A.P		T.SUPERIOR		G.A.P		T.SUPERIOR		ABDOMEN		
	9:30	MANTENIMIENTO		TONIFICACION		MANTENIMIENTO		TONIFICACION		MANTENIMIENTO			
	10:00												
	10:30		PILATES		YOGA-PILATES		PILATES		YOGA-PILATES		PILATES		
	11:00												
	11:30			STRECHING				STRECHING					
	12:00												
	12:30												
	12:45												
	13:00												
	13:15												
	13:30												
	13:45												
M E D I O D Í A	14:00												
	14:30		PILATES				PILATES						
	15:00				FUNCIONAL SALA FITNESS				FUNCIONAL SALA FITNESS			C	C
	15:30											E	E
	16:00											R	R
	16:30											R	R
	17:00											A	A
C O M P L E T A	17:30		MANTENIMIENTO		YOGA-PILATES		MANTENIMIENTO		YOGA-PILATES		STEEL BODY	D	D
	18:00											O	O
	18:30	PILATES		FITNESS		PILATES		FITNESS			PILATES		
	19:00												
	19:30		CICLO INDOOR		TONIFICACION		CICLO INDOOR		TONIFICACION		TONIFICACION		
	20:00												
	20:30	TONIFICACION				TONIFICACION							
	21:00												
	21:30												
	22:00												

Horario Sala Fitness
Lunes a Viernes de 8:00 a 22:00 h. Sábado y domingo 9:00 a 14:30