

Gimnasio Municipal

Actividades Dirigidas



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
De 06.30 a 07.15 h	Mantenimiento Físico		Mantenimiento Físico		Mantenimiento Físico
De 07.30 a 08.15 h	Circuito Funcional	Circuito Funcional	Circuito Funcional	Circuito Funcional	Circuito Funcional
De 09.00 a 09.45 h	Mantenimiento Físico	Pilates	Mantenimiento Físico	Pilates	Mantenimiento Físico
	Entrenamiento Funcional	Entrenamiento Funcional	Entrenamiento Funcional	Entrenamiento Funcional	Entrenamiento Funcional
De 10.00 a 10.45 h	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor
De 10.30 a 11.15 h	Entrenamiento Funcional	Entrenamiento Funcional	Entrenamiento Funcional	Entrenamiento Funcional	Entrenamiento Funcional
De 14.00 a 14.45 h	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor
De 17.00 a 17.45 h		Pilates		Pilates	
	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor
De 18.00 a 18.45 h	Aerobox	Pilates	Aerobox	Pilates	Aerobox
	Entrenamiento Funcional	Entrenamiento Funcional	Entrenamiento Funcional	Entrenamiento Funcional	Entrenamiento Funcional
De 18.45 a 19.30 h	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor
De 19.00 a 19.45 h	GAP	Zumba Step	GAP	Zumba Step	GAP
	Entrenamiento Funcional	Entrenamiento Funcional	Entrenamiento Funcional	Entrenamiento Funcional	Entrenamiento Funcional
De 20.00 a 20.45 h	Ciclo Indoor		Ciclo Indoor		Ciclo Indoor
	Entrenamiento Funcional	Entrenamiento Funcional	Entrenamiento Funcional	Entrenamiento Funcional	Entrenamiento Funcional
	Taichi (de 20.00 a 21.45 h)	Bailes Latinos	Taichi (de 20.00 a 21.45 h)	Bailes Latinos	
	Bailes de Salón	Tonificación	Bailes de Salón	Tonificación	Bailes de Salón
De 21.00 a 21.45 h	Entrenamiento Funcional		Entrenamiento Funcional		Entrenamiento Funcional
	Tonificación	Bailes Latinos	Tonificación	Bailes Latinos	Tonificación
		Ciclo Indoor		Ciclo Indoor	