


# ACTIVIDADES DIRIGIDAS

	SALA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
7:15	1	YOGA	STRETCHING	MOVILITY	B.BALANCE	MOVILITY		
8:15			SPINNING		SPINNING			
9:30	1	PILATES	B.BALANCE	HIPOPRESIVOS	B.BALANCE	BODY PUMP		
	3		HIPOPRESIVOS	PILATES		B.BALANCE		
		AQUA GYM		AQUA GYM		AQUA GYM		
10:30	1	PILATES	YOGA	PILATES	FUERZA Y EQUILIBRIO	PILATES		
	3				YOGA			
		SPINNING		SPINNING		SPINNING		
		AQUATERAPIA		AQUATERAPIA		AQUATERAPIA		
11:00	1						BODY PUMP	
11:30	1	ZUMBA	B.BALANCE		B.BALANCE	YOGA		
	3				YOGA			
		AQUATERAPIA		AQUATERAPIA				
12:00							SPINNING	SPINNING
14:30	1	FUERZA Y EQUILIBRIO	BODY PUMP	FUNCIONAL	BODY PUMP	B.BALANCE		
	3	PILATES	YOGA	PILATES	B.BALANCE			
		SPINNING		SPINNING				
15:30	1	HIPOPRESIVOS		FUNCIONAL	HIPOPRESIVOS			
	3				STRETCHING			
17:30	1			ZUMBA				
18:00				AQUA GYM				
18:30	1	B.BALANCE	GAP	B.BALANCE	FUERZA Y EQUILIBRIO	PILATES		
	3		YOGA		YOGA	HIPOPRESIVOS		
		AQUA GYM						
19:00	1							
			SPINNING		SPINNING			
				AQUA GYM				
19:30	1	PILATES	FUERZA Y EQUILIBRIO	PILATES	YOGA	B.BALANCE		
	3		YOGA		B.BALANCE			
		SPINNING 90'		SPINNING 90'		SPINNING		
20:30	1		B.BALANCE		BODY PUMP			

Actividades con reserva previa con la APP mywellness



OCTUBRE 20