

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS



	SALA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
7:15	1	YOGA	TBC GAP	MOVILITY	BODY BALANCE	MOVILITY		
7:30			VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING			
8:00	2	FUERZA 20'	FUERZA 20'	FUERZA 20'	FUERZA 20'	FUERZA 20'		
9:30	1	PILATES	BODY BALANCE	HIPOPRESIVOS	BODY BALANCE	BODY PUMP	FUERZA 20'	FUERZA 20'
	3		HIPOPRESIVOS	PILATES		BODY BALANCE		
		AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM		
10:30	1	PILATES	YOGA	ZUMBA	FUERZA Y EQUILIBRIO	PILATES	BODY PUMP	
	2		HBX BOXING 45'					
	3			PILATES	YOGA			
		SPINNING	VIRTUAL CYCLING	SPINNING	VIRTUAL CYCLING	SPINNING		
		AQUATERAPIA		AQUATERAPIA		AQUATERAPIA		
	1							FUERZA 20'
11:00	2						HBX BOXING 45'	
	1	FUERZA 20'	BODY BALANCE	FUERZA 20'	BODY BALANCE	YOGA	BODY PUMP	
	2		FUERZA 20'		HBX BOXING 45'	FUERZA 20'		
12:30	3				YOGA			
							SPINNING	SPINNING
	1		CORE 20'		CORE 20'		FUERZA 20'	
14:30							VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING
	1	FUERZA Y EQUILIBRIO	BODY PUMP	FUNCIONAL	BODY PUMP	BODY BALANCE		
	2	FUERZA 20'	HBX BOXING	FUERZA 20'	HBX BOXING 45'	FUERZA 20'		
15:30	3	PILATES	YOGA	PILATES	BODY BALANCE			
		SPINNING	VIRTUAL CYCLING	SPINNING	VIRTUAL CYCLING			
	1	HIPOPRESIVOS	CORE 20'	FUNCIONAL	HIPOPRESIVOS			
17:30	1	ZUMBA		CORE 20'		CORE 20'		
18:00	1		FUERZA 20'	FUERZA 20'	FUERZA 20'	FUERZA 20'		
	2	FUERZA 20'						
		AQUAGYM		AQUAGYM				
18:30	1	BODY BALANCE	TBC GAP	BODY BALANCE	FUERZA Y EQUILIBRIO	PILATES	FUERZA 20'	FUERZA 20'
	2				HBX BOXING	HBX BOXING		
	3		YOGA		YOGA	HIPOPRESIVOS		
19:00	1						CORE 20'	CORE 20'
	2	HBX BOXING	HBX BOXING	HBX BOXING				
			SPINNING		SPINNING		VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING
19:15		AQUAGYM		AQUAGYM				
	2				HBX BOXING	HBX BOXING		
	1	PILATES	FUERZA Y EQUILIBRIO	PILATES	BODY BALANCE	BODY BALANCE		
19:30	3		YOGA		YOGA			
		SPINNING 90'		SPINNING 90'		SPINNING		
	2	HBX BOXING	HBX BOXING	HBX BOXING				
20:30	1	CORE 20'	BODY BALANCE	CORE 20'	FUERZA 20'			

Actividades con reserva previa con la APP mywellness



ENERO 2021