

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

NOVIEMBRE



	SALA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
7:15	1	YOGA	ACOND. FISICO	MOVILITY	B.BALANCE	PILATES		
7:45			SPINNING					
8:00	2	FUERZA 20'	FUERZA 20'	FUERZA 20'	FUERZA 20'	FUERZA 20'		
9:30	1	PILATES	B.BALANCE	PILATES	B.BALANCE	BODY PUMP	HIIT 20'	
	3		HIPOPRESIVOS		MOVILITY	B.BALANCE		
		AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM		
10:30	1	ZUMBA	YOGA	ZUMBA	YOGA	PILATES	BODY PUMP	HIIT 20'
	2				FUERZA Y EQUILIBRIO		HBX BOXING 30'	
						SPINNING		
		AQUATERAPIA		AQUATERAPIA		AQUATERAPIA		
11:30	1	FUERZA 20'		FUERZA 20'		YOGA	B.BALANCE	
	2						HBX BOXING 30'	
							SPINNING	SPINNING
12:30	1		CORE 20'		CORE 20'	CORE 20'	FUERZA 20'	FUERZA 20'
14:15	3					HIPOPRESIVOS		
14:30	1	FUERZA Y EQUILIBRIO	BODY PUMP	FUNCIONAL	BODY PUMP	B.BALANCE		
	2		HBX BOXING 30'		HBX BOXING 30'			
	3	B.BALANCE	YOGA	PILATES	B.BALANCE			
		SPINNING		SPINNING		SPINNING		
15:30	1	FUERZA Y EQUILIBRIO	HIPOPRESIVOS	FUNCIONAL	CORE 20'	FUERZA 20'		
	2	STRETCHING 20'		STRETCHING 20'				
17:30	1	ZUMBA	HIIT 20'	GLUTEO 20'	GLUTEO 20'	CORE 20'		
18:00	1		FUERZA 20'	FUERZA 20'	FUERZA 20'	FUERZA 20'	FUERZA 20'	FUERZA 20'
	2	GLUTEO 20'						
		AQUAGYM		AQUAGYM				
18:30	1	B.BALANCE	GAP	B.BALANCE	BODY PUMP	PILATES		
	3		YOGA		YOGA			
					AQUAGYM	AQUAGYM		
19:00	1						CORE 20'	CORE 20'
					SPINNING			
		AQUAGYM		AQUAGYM				
19:30	1	PILATES	BODY PUMP	PILATES	GAP	B.BALANCE		
	2	HBX BOXING 30'	HBX BOXING 30'	HBX BOXING 30'				
	3		YOGA		YOGA			
		SPINNING	SPINNING	SPINNING				
20:00	2				HBX BOXING 30'			
20:30	1	CORE 20'	B.BALANCE	CORE 20'	CORE 20'	STRETCHING 20'		
			BOX 20'					

Actividades con reserva previa con la APP mywellness

