

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

ABRIL



	SALA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
7:15	1	YOGA VINYASA	PILATES	MOVILITY	YOGA VINYASA	MOVILITY		
8:00	3	FUERZA 20'	HIIT 20'	FUERZA 20'	HIIT 20'	FUERZA 20'		
9:30	1	PILATES	BODY BALANCE	PILATES	DANZA DEL VIENTRE	BODY PUMP		
	3		HIPOPRESIVOS		BODY BALANCE			
		AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM		
10:00	1						HIIT 20'	
10:30	1	ZUMBA	YOGA VINYASA	ZUMBA	FUERZA Y EQUILIBRIO	PILATES	BODY PUMP	
	2						HBX BOXING 30'	
	3	MOVILITY			YOGA VINYASA			
						SPINNING		
		AQUATERAPIA	AQUATERAPIA	AQUATERAPIA	AQUATERAPIA	AQUATERAPIA		
11:00	1							GLUTEO 20'
11:30	1	FUERZA 20'		FUERZA 20'	YOGA VINYASA	YOGA VINYASA	BODY BALANCE	
	2						HBX BOXING 30'	
	3			MOVILITY				
							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	YOGA ASHTANGA		
	2		HBX BOXING 30'		HBX BOXING 30'	HBX BOXING 30'		
	3		YOGA VINYASA		BODY BALANCE			
		SPINNING		SPINNING				
15:30	1	FUERZA Y EQUILIBRIO	HIPOPRESIVOS	CIRCUIT TRAINING 20'	BODY PUMP	FUERZA 20'		
	3	STRETCHING 20'	STRETCHING 20'		STRETCHING 20'			
17:00	1		ZUMBA					
17:30	1	CORE 20'		GLUTEO 20'	GLUTEO 20'	CORE 20'		
18:00	1		FUERZA 20'	FUERZA 20'	FUERZA 20'	FUERZA 20'	FUERZA 20'	FUERZA 20'
		BOX 20'						
		AQUAGYM		AQUAGYM				
18:30	1	BODY BALANCE	GAP	BODY BALANCE	BODY PUMP	PILATES		
	3		YOGA HATHA	YOGA VINYASA	YOGA KUNDALINI			
19:00	1						CORE 20'	BOX 20'
	2		HBX BOXING 30'	HBX BOXING 30'				
		AQUAGYM		AQUAGYM				
19:30	1	PILATES	FUERZA Y EQUILIBRIO	PILATES	GAP	MINDFULNESS		
	2	HBX BOXING 45'			HBX BOXING 30'			
	3		YOGA HATHA		YOGA KUNDALINI			
		SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING			
20:30	1	GLUTEO 20'	BODY BALANCE	CORE 20'	CORE 20'			
							BOX 20'	
21:00			BOX 20'					

Actividades con reserva previa con la APP mywellness

