

ACTIVIDADES DIRIGIDAS SMP

CLASES COLECTIVAS

TONIFICACIÓN		SALUD: CUERPO Y MENTE		ALTA INTENSIDAD		MIX: SALUD/TONO/CARDIO		BAILE	
HORA	LUNES	HORA	MARTES	HORA	MIÉRCOLES	HORA	JUEVES	HORA	VIERNES
09:30	PILATES	09:15	PILATES	09:30	PILATES	09:30	PILATES	09:30	MIND-PILATES
10:30	TONO FIT	10:30	PILATES	10:30	TONO FIT	10:30	PILATES	10:30	AF MAYORES
15:30	PILATES	15:30	PILATES	15:30	PILATES	15:30	PILATES		
17:30	BOX & FIT	17:00	SMP-MIX	17:30	BOX & FIT	17:00	SMP-MIX	17:00	ZUMBA-PILATES KID
18:30	ZUMBA-BA	18:00	PILATES	18:30	ZUMBA-BA	18:00	PILATES	18:00	ZUMBA-PILATES KID
19:30	PILATES	19:00	TONO FIT	19:30	PILATES	19:00	TONO FIT	18:00	CROSS AIR HIIT
19:15	CROSS AIR HIIT	20:00	PILATES	19:15	CROSS AIR HIIT	20:00	PILATES	19:00	YOGA
20:00	CLUB TRIATLÓN	21:00	YOGA	20:00	CLUB TRIATLÓN	21:00	YOGA	19:00	CROSS AIR HIIT
20:30	CROSS AIR HIIT			20:30	CROSS AIR HIIT			20:00	CLUB TRIATLÓN

*La programación de actividades puede ser modificada en función de la demanda.No se abrirán los grupos que no tengan un número mínimo de usuarios.

CLASES EXPRESS EN SALA FITNESS (S.F.)

CUALIDADES FÍSICAS		TONIFICACIÓN		TRABAJO ABDOMINAL					
HORA	LUNES	HORA	MARTES	HORA	MIÉRCOLES	HORA	JUEVES	HORA	SÁBADO
14:15	GAP	14:30	HIIT EXPRESS	14:15	GAP	14:30	HIIT EXPRESS	10:30	PILATES EXPRESS
14:45	PILATES EXPRESS	15:00	CORE	14:45	PILATES EXPRESS	15:00	CORE	11:00	ZUMBA-BA/CARDIO EXPRESS
								11:30	AFG EXPRESS
								12:00	GAP
								12:30	PILATES EXPRESS

La programación de actividades express variará a lo largo de la temporada. Las actividades express tienen una duración entre 20-30 minutos. Para su desarrollo será necesario un mínimo de 2 personas.

