

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	09:15	PILATES	09:30	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	TONO FIT	17:00	SMP MIX	17:30	TONO 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	YOGA
19:15	CROSS AIR HIIT	19:30	CROSS AIR HIIT	19:15	CROSS AIR HIIT	19:30	CROSS AIR HIIT	18:00	CROSS AIR HIIT
20:00	CLUB TRIATLÓN	20:00	PILATES	20:00	CLUB TRIATLÓN	20:00	PILATES	19:00	CROSS AIR HIIT
20:30	CROSS AIR HIIT	21:00	YOGA	20:30	CROSS AIR HIIT			19:00	YOGA
								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		CARDIOVASCULAR		TRABAJO-ABDOMINAL-LUMBAR			
HORA	LUNES	HORA	MARTES	HORA	MIÉRCOLES	HORA	JUEVES	HORA	SÁBADO
9:00	CARDIO EXPRESS (S.F)	8:50	ABD (S.F)	9:00	CORE (S.F)	8:50	GAP (S.F)	10:30	PILATES EXPRESS
10:30	AFG EXPRESS (S.F)	10:15	GAP (S.F)	10:30	ABD (S.F)	10:15	CARDIO EXPRESS (S.F)	11:00	ZUMBA-BA/CARDIO EXPRESS
14:15	GAP	14:30	HIIT EXPRESS	14:15	GAP	14:30	HIIT EXPRESS	11:30	AFG EXPRESS
14:45	PILATES EXPRESS	15:00	CORE	14:45	PILATES EXPRESS	15:00	CORE	12:00	GAP
20:00	HIIT EXPRESS (S.F)	20:30	AFG EXPRESS (S.F)	20:00	GAP (S.F)	20:30	ABD (S.F)	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.