

ACTIVIDADES DIRIGIDAS SMP JULIO 2022

CLASES COLECTIVAS

FUERZA GENERAL		CUERPO / MENTE		BAILE		ABDOMINAL / LUMBAR / TONO	
HORA	LUNES	HORA	MARTES	HORA	MIÉRCOLES	HORA	JUEVES
10:00	PILATES	10:00	TONO FIT	10:00	PILATES	10:00	TONO FIT
		15:30	PILATES			15:30	PILATES
17:30	CORE FIT SMP	17:30	PILATES	17:30	CORE FIT SMP	17:30	PILATES
18:30	ZUMBA TONO	18:30	PILATES	18:30	ZUMBA TONO	18:30	PILATES
19:30	PILATES	19:30	STEP TONO	19:30	PILATES	19:30	STEP TONO
20:30	CROSS-AIR HIIT	20:30	CROSS-AIR HIIT	20:30	CROSS-AIR HIIT	20:30	CROSS-AIR HIIT

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 (SF)

CUALIDADES FÍSICAS		TONIFICACIÓN		CARDIOVASCULAR		TRABAJO ABDOMINAL LUMBAR			
HORA	LUNES	HORA	MARTES	HORA	MIÉRCOLES	HORA	JUEVES	HORA	VIERNES
08:00	CARDIO EXPRESS (SF)	08:00	STRETCH (SF)	08:00	CORE (SF)	08:00	GAP (SF)	08:00	AFG EXPRESS (SF)
09:30	CORE (SF)	09:30	GAP (SF)	09:30	AFG EXPRESS (SF)	09:30	ABD (SF)	09:30	PILATES EXPRESS (SF)
14:15	GAP	14:30	HIIT EXPRESS	14:15	GAP	14:30	HIIT EXPRESS		
14:45	PILATES EXPRESS	15:00	CORE	14:45	PILATES EXPRESS	15:00	CORE		
18:00	ABD (SF)	18:00	PILATES EXPRESS (SF)	18:00	CARDIO EXPRESS (SF)	18:00	AFG EXPRESS (SF)	18:00	CORE (SF)
20:00	AFG EXPRESS (SF)	20:00	HIIT EXPRESS (SF)	20:00	CORE (SF)	20:00	GAP (SF)	20:00	ABD (SF)

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.