

SEMANA DEL 21-26 DE NOVIEMBRE DE 2022

LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO	
9.00	CARDIO STEP	9.00	CIRCUITO MAQUINAS PILATES	9.00	SPINNING NATAACION DEPORTIVA	9.00	TRX	9.00	MARCHA	MUSCULACION 11.00-14.00	
10.00	HIPOPRESIVOS INICIACION	10.00		10.00		10.00		PILATES	10.00		ZUMBA
12.00	AQUAGYM			12.00		12.00		AQUAGYM	12.00		AQUAGYM
MUSCULACION DE 9.00 a 13.45 Y PISCINA DE 10.30 A 13.45 de lunes a viernes											
MUSCULACION DE 16.30 A 22.00 H Y PISCINA DE 16.30 A 22.00 de lunes a viernes											
17.00	TONIFICACION BRAZOS	16.30	ZUMBA	17.00	SPINNING	16.30	ZUMBA				
20.00	SPINNING	19.30	TRX	19.30	GO RUN	19.30	HIPOPRESIVOS	20.00	SPINNING		
		20.15	CARDIO- STEP	20.15	FUNCIONAL	20.15	SPINNING				
21.00	PILATES VIRTUAL O PRESENCIAL CID			21.00	PILATES VIRTUAL O PRESENCIAL CID						
923568312 / 640649984 RESERVA PARA SPINNING Y TRX											