

LUNES		
HORARIO	SALA	ACTIVIDAD
7:35-8:25	CICLO	CICLO
8:35-9:25	ESTUDIO 1	BODY BALANCE
8:35-8:55	SALA FITNESS	DINAMIZACIÓN
9:35-10:25	ESTUDIO 2	BODY PUMP
9:35-10:25	PISCINA	AQUAWELLNESS
10:35-11:25	ESTUDIO 1	PILATES
10:35-11:25	ESTUDIO 2	ESPALDA SANA
11:35-12:25	ESTUDIO 2	RITMOS LATINOS
12:05-12:55	ESTUDIO 1	YOGA
12:35-13:25	PISCINA	AQUAWELLNESS
14:35-15:25	ESTUDIO 2	BODY PUMP
14:35-15:25	CICLO	CICLO
15:35-16:25	ESTUDIO 1	PILATES ADVANCED
17:05-17:55	ESTUDIO 1	HATHA POWER YOGA
18:05-18:55	ESTUDIO 2	BODY COMBAT
18:05-18:55	ESTUDIO 1	BODY BALANCE
19:00-19:50	ESTUDIO 1	SUELO PÉLVICO
19:05-19:55	ESTUDIO 2	BODY PUMP
19:05-19:55	CICLO	CICLO
19:05-19:55	PISCINA	AQUAWELLNESS
20:00-20:50	ESTUDIO 1	YOGA
20:05-20:25	SALA FITNESS	DINAMIZACIÓN
20:05-20:55	ESTUDIO 2	ZUMBA
20:05-20:55	CICLO	CICLO
21:05-21:25	SALA FITNESS	DINAMIZACIÓN

MARTES		
HORARIO	SALA	ACTIVIDAD
7:35-8:25	ESTUDIO 1	PILATES
8:35-8:55	SALA FITNESS	DINAMIZACIÓN
8:35-9:25	ESTUDIO 2	BODY PUMP
9:35-10:25	ESTUDIO 1	SUELO PÉLVICO
9:35-10:25	PISCINA	AQUAWELLNESS
10:35-11:25	ESTUDIO 1	PILATES ADVANCED
10:35-11:25	ESTUDIO 2	ESPALDA SANA
10:35-11:25	CICLO	CICLO
11:35-12:25	SALA FITNESS	DINAMIZACIÓN
11:35-12:25	ESTUDIO 1	CHI-KUNG
12:25-12:55	ESTUDIO 1	TAICHI
12:35-13:25	PISCINA	AQUAWELLNESS
14:35-15:25	ESTUDIO 2	BODY COMBAT
14:35-15:25	PISCINA	AQUAWELLNESS
14:35-15:25	OUTDOOR	RUNNING
15:35-16:25	ESTUDIO 2	ZUMBA
15:35-16:25	CICLO	CICLO VIRTUAL
17:05-17:55	ESTUDIO 2	PILATES
18:00-18:50	ESTUDIO 1	SEVILLANAS
18:05-18:55	ESTUDIO 2	BODY ATTACK
19:05-19:55	ESTUDIO 2	BODY COMBAT
19:05-19:55	CICLO	CICLO
19:00-19:50	ESTUDIO 1	PILATES
20:00-20:50	ESTUDIO 1	BODY BALANCE
20:05-20:25	SALA FITNESS	DINAMIZACIÓN
20:05-20:55	ESTUDIO 2	BODY PUMP
20:05-20:55	CICLO	CICLO VIRTUAL
21:05-21:35	SALA FITNESS	DINAMIZACIÓN
21:05-21:55	ESTUDIO 1	RITMOS LATINOS

MIÉRCOLES		
HORARIO	SALA	ACTIVIDAD
7:35-8:25	CICLO	CICLO
8:35-8:55	SALA FITNESS	DINAMIZACIÓN
8:35-9:25	ESTUDIO 1	YOGA
9:35-10:25	ESTUDIO 2	BODY PUMP
10:35-11:25	ESTUDIO 1	DANZA ORIENTAL
10:35-11:25	ESTUDIO 2	ESPALDA SANA
10:35-11:25	PISCINA	AQUAWELLNESS
11:35-12:25	ESTUDIO 1	SEVILLANAS
12:25-13:15	ESTUDIO 1	PILATES
12:35-13:25	PISCINA	AQUAWELLNESS
14:35-15:25	ESTUDIO 2	BODY ATTACK
14:35-15:25	CICLO	CICLO
15:35-16:25	ESTUDIO 1	PILATES ADVANCED
15:35-16:25	ESTUDIO 2	BODY PUMP
17:05-17:55	ESTUDIO 1	BODY BALANCE
18:05-18:55	CICLO	CICLO VIRTUAL
18:05-18:55	ESTUDIO 2	ZUMBA
19:05-19:55	ESTUDIO 2	BODY PUMP
19:05-19:55	CICLO	CICLO
19:05-19:55	PISCINA	AQUAWELLNESS
19:05-19:55	OUTDOOR	RUNNING
20:00-20:50	ESTUDIO 1	YOGA
20:05-20:25	SALA FITNESS	DINAMIZACIÓN
20:05-20:55	ESTUDIO 2	BODY COMBAT
20:05-20:55	CICLO	CICLO
21:05-21:25	SALA FITNESS	DINAMIZACIÓN

JUEVES		
HORARIO	SALA	ACTIVIDAD
7:35-8:25	ESTUDIO 2	BODY PUMP
8:35-8:55	SALA FITNESS	DINAMIZACIÓN
9:35-10:25	ESTUDIO 1	PILATES
10:35-11:25	PISCINA	AQUAWELLNESS
10:35-11:25	CICLO	CICLO
11:00-12:00	ESTUDIO 2	ZUMBA
11:35-12:25	SALA FITNESS	DINAMIZACIÓN
11:35-12:25	ESTUDIO 1	CHI-KUNG
12:25-12:55	ESTUDIO 1	TAICHI
12:35-13:25	PISCINA	AQUAWELLNESS
14:35-15:25	ESTUDIO 2	BODY PUMP
14:35-15:25	PISCINA	AQUAWELLNESS
14:35-15:25	OUTDOOR	RUNNING
15:30-16:20	ESTUDIO 1	SUELO PÉLVICO
15:35-16:25	ESTUDIO 2	BODY COMBAT
15:35-16:25	CICLO	CICLO VIRTUAL
17:05-17:55	ESTUDIO 2	PILATES
18:05-18:55	ESTUDIO 2	BODY COMBAT
19:05-19:55	ESTUDIO 2	BODY PUMP
19:05-19:55	CICLO	CICLO
19:05-19:55	PISCINA	AQUAWELLNESS
19:00-19:50	ESTUDIO 1	PILATES ADVANCED
20:00-20:50	ESTUDIO 1	BODY BALANCE
20:05-20:25	SALA FITNESS	DINAMIZACIÓN
20:05-20:55	ESTUDIO 2	BODY ATTACK
20:05-20:55	CICLO	CICLO VIRTUAL
21:05-21:35	SALA FITNESS	DINAMIZACIÓN

VIERNES		
HORARIO	SALA	ACTIVIDAD
7:35-8:25	CICLO	CICLO
8:35-8:55	SALA FITNESS	DINAMIZACIÓN
8:35-9:25	ESTUDIO 1	PILATES
8:35-9:25	ESTUDIO 2	ESPALDA SANA
9:35-10:25	PISCINA	AQUAWELLNESS
11:05-11:55	PISCINA	AQUAWELLNESS
11:35-12:25	ESTUDIO 2	ZUMBA
11:35-12:25	ESTUDIO 1	CHI-KUNG
12:25-12:55	ESTUDIO 1	TAICHI
14:35-15:25	ESTUDIO 2	ZUMBA
14:35-15:25	CICLO	CICLO
15:35-16:25	ESTUDIO 1	BODY BALANCE
18:05-18:55	ESTUDIO 2	BODY PUMP
19:05-19:55	ESTUDIO 2	ZUMBA
19:05-19:55	CICLO	CICLO
20:10-21:00	ESTUDIO 1	PILATES
21:05-21:25	SALA FITNESS	DINAMIZACIÓN

SÁBADO		
HORARIO	SALA	ACTIVIDAD
10:05-10:55	PISCINA	AQUAWELLNESS
11:05-11:55	CICLO	CICLO
12:05-12:55	ESTUDIO 2	BODY PUMP
13:05-13:25	SALA FITNESS	DINAMIZACIÓN
13:05-13:55	ESTUDIO 2	BODY BALANCE

DOMINGO		
HORARIO	SALA	ACTIVIDAD
10:05-10:55	ESTUDIO 2	BODY COMBAT
11:05-11:55	CICLO	CICLO
12:05-12:55	ESTUDIO 2	BODY BALANCE
13:05-13:25	SALA FITNESS	DINAMIZACIÓN

Cambia tu vida, FitLife

UN NUEVO ESTILO DE VIDA PERSONALIZADO PARA ALCANZAR TUS METAS CON PROFESIONALES

Clasificación de actividades cosmo

CUERPO

COSMO TONO
Intensidad

COSMO AQUA
Intensidad en agua

COSMO LÍNEA
Control de peso

COSMO RITMO
Coreografía

MENTE

COSMO EQUILIBRIO
Relax

