

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

