PANEL DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS

COSMOPOLITAN SPA & FITNESS CLUB

Válido desde el 1 de agosto de 2020

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:35	CICLO 45'/ S. CICLO	PILATES 45'/ ESTUDIO 1	CICLO 45'/ S. CICLO	BODY PUMP 45'/ ESTUDIO 2	CICLO 45'/ S. CICLO		
		CICLO VIRTUAL 45'/ S. CICLO					
8:30	PILATES 45'/ ESTUDIO 1	PILATES 45'/ ESTUDIO 1			PILATES 45'/ ESTUDIO 1		
8:35	BODY PUMP 45'/ ESTUDIO 2	ESPALDA SANA 45'/ ESTUDIO 2	CICLO VIRTUAL 45'/ S. CICLO		ESPALDA SANA 45'/ ESTUDIO 2		
	CICLO VIRTUAL 45'/ S. CICLO		DINAMIZACIÓN 20'/ S. FITNESS	DINAMIZACIÓN 20'/ S. FITNESS	CICLO VIRTUAL 45'/ S. CICLO		
					DINAMIZACIÓN 20'/ S. FITNESS		
9:30			SUELO PÉLVICO 45'/ ESTUDIO 1	PILATES 45'/ ESTUDIO 1			
9:35	ESPALDA SANA 45'/ ESTUDIO 2		BODY PUMP 45'/ ESTUDIO 2	ESPALDA SANA 45'/ ESTUDIO 2	AQUAWELLNESS 45'/ PISCINA		
	AQUAWELLNESS 45'/ PISCINA	AQUAWELLNESS 45'/ PISCINA					
10:05						AQUAWELLNESS 45'/ PISCINA	BODY COMBAT 45'/ ESTUDIO 2
10:35	ESPALDA SANA 45'/ ESTUDIO 2	CICLO 45'/ S. CICLO	ESPALDA SANA 45'/ ESTUDIO 2	CICLO 45'/ S. CICLO			
	AQUAWELLNESS 45'/ PISCINA	AQUAWELLNESS 45'/ PISCINA	AQUAWELLNESS 45'/ PISCINA	AQUAWELLNESS 45'/ PISCINA			
	CICLO VIRTUAL 45'/ S. CICLO						
11:05				ZUMBA 45'/ ESTUDIO 2	AQUAWELLNESS 45'/ PISCINA	CICLO 45'/ S. CICLO	CICLO VIRTUAL 45'/ S. CICLO
11:35	DINAMIZACIÓN 20'/ S. FITNESS	DINAMIZACIÓN 20'/ S. FITNESS	DINAMIZACIÓN 20'/ S. FITNESS	DINAMIZACIÓN 20'/ S. FITNESS			
12:05		CICLO VIRTUAL 45'/ S. CICLO		CICLO VIRTUAL 45'/ S. CICLO		BODY PUMP 45'/ ESTUDIO 2	BODY BALANCE 45'/ ESTUDIO 2
						CICLO VIRTUAL 45'/ S. CICLO	
12:30			BODY BALANCE 45'/ ESTUDIO 1				
12:35	AQUAWELLNESS 45'/ PISCINA	AQUAWELLNESS 45'/ PISCINA	AQUAWELLNESS 45'/ PISCINA	AQUAWELLNESS 45'/ PISCINA			
13:10						DINAMIZACIÓN 20'/ S. FITNESS	
14:35	BODY PUMP 45'/ ESTUDIO 2	BODY COMBAT 45'/ ESTUDIO 2	BODY ATTACK 45'/ ESTUDIO 2	BODY PUMP 45'/ ESTUDIO 2			
	CICLO VIRTUAL 45'/ S. CICLO	AQUAWELLNESS 45'/ PISCINA	CICLO 45'/ S. CICLO	CICLO VIRTUAL 45'/ S. CICLO	CICLO 45'/ S. CICLO		
15:35	ESPALDA SANA 45'/ ESTUDIO 2		BODY PUMP 45'/ ESTUDIO 2	SUELO PÉLVICO 45'/ ESTUDIO 1	BODY BALANCE 45'/ ESTUDIO 1		
			CICLO VIRTUAL 45'/ S. CICLO		CICLO VIRTUAL 45'/ S. CICLO		
17:05				PILATES 45'/ ESTUDIO 2			
18:00	PILATES 45'/ ESTUDIO 1		SUELO PÉLVICO 45'/ ESTUDIO 1	ZUMBA 45'/ ESTUDIO 1			
18:05	BODY COMBAT 45'/ ESTUDIO 2	ESPALDA SANA 45'/ ESTUDIO 2	ZUMBA 45'/ ESTUDIO 2	BODY COMBAT 45'/ ESTUDIO 2	BODY PUMP 45'/ ESTUDIO 2		
		CICLO VIRTUAL 45'/ S. CICLO		CICLO VIRTUAL 45'/ S. CICLO			
18:35	DINAMIZACIÓN 20'/ S. FITNESS	DINAMIZACIÓN 20'/ S. FITNESS	DINAMIZACIÓN 20'/ S. FITNESS	DINAMIZACIÓN 20'/ S. FITNESS			
19:00		PILATES 45'/ ESTUDIO 1	BODY BALANCE 45'/ ESTUDIO 1	PILATES ADVANCED 45'/ ESTUDIO 1			
19:05	BODY PUMP 45'/ ESTUDIO 2	BODY COMBAT 45'/ ESTUDIO 2	BODY PUMP 45'/ ESTUDIO 2	BODY PUMP 45'/ ESTUDIO 2	ZUMBA 45'/ ESTUDIO 2		
	CICLO 45'/ S. CICLO	CICLO 45'/ S. CICLO	CICLO 45'/ S. CICLO	CICLO 45'/ S. CICLO	CICLO 45'/ S. CICLO		
	AQUAWELLNESS 45'/ PISCINA		AQUAWELLNESS 45'/ PISCINA	AQUAWELLNESS 45'/ PISCINA			
20:00	PILATES 45'/ ESTUDIO 1		SUELO PÉLVICO 45'/ ESTUDIO 1				
20:05	ZUMBA 45'/ ESTUDIO 2	BODY PUMP 45'/ ESTUDIO 2	BODY COMBAT 45'/ ESTUDIO 2	BODY ATTACK 45'/ ESTUDIO 2	ESPALDA SANA 45'/ ESTUDIO 2		
	CICLO VIRTUAL 45'/ S. CICLO	CICLO VIRTUAL 45'/ S. CICLO	CICLO 45'/ S. CICLO	CICLO VIRTUAL 45'/ S. CICLO	CICLO VIRTUAL 45'/ S. CICLO		
	DINAMIZACIÓN 20'/ S. FITNESS						
21:05			CICLO VIRTUAL 45'/ S. CICLO				
	DINAMIZACIÓN 20'/ S. FITNESS	DINAMIZACIÓN 20'/ S. FITNESS	DINAMIZACIÓN 20'/ S. FITNESS	DINAMIZACIÓN 20'/ S. FITNESS	DINAMIZACIÓN 20'/ S. FITNESS		

Será **imprescindible reservar** con antelación la asistencia a todas las clases dirigidas que ofrece el centro.

COSMOPOLITAN
SPA & FITNESS CLUB

965142256
cosmopolitanalicante.es

CLASIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

TONIFICACIÓN	AGUA	CARDIO	COREO	EQUILIBRIO