

Válido desde el 1 de noviembre 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						
8:35	BODY PUMP 45/ ESTUDIO 2	ESPALDA SANA 45/ ESTUDIO 2	CICLO VIRTUAL 45/ S. CICLO		ESPALDA SANA 45/ ESTUDIO 2		
			DINAMIZACIÓN 20/ S. FITNESS	DINAMIZACIÓN 20/ S. FITNESS	DINAMIZACIÓN 20/ S. FITNESS		
9:10						AQUAWELLNESS 45/ PISCINA	
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		AQUAWELLNESS 45/ PISCINA			
10:05						AQUAWELLNESS 45/ PISCINA	BODY COMBAT 45/ ESTUDIO 2
	CICLO VIRTUAL 45/ S. CICLO	CICLO 45/ S. CICLO	ESPALDA SANA 45/ ESTUDIO 2	CICLO 45/ S. CICLO			
10:35	AQUAWELLNESS 45/ PISCINA	AQUAWELLNESS 45/ PISCINA	AQUAWELLNESS 45/ PISCINA	AQUAWELLNESS 45/ PISCINA			
11:05		ZUMBA 45/ ESTUDIO 2			AQUAWELLNESS 45/ PISCINA	CICLO 45/ S. CICLO	CICLO VIRTUAL 45/ S. CICLO
11:30		CHI KUNG 45/ ESTUDIO 1		CHI KUNG 45/ ESTUDIO 1	CHI KUNG 45/ ESTUDIO 1		
11:35	DINAMIZACIÓN 20/ S. FITNESS		DINAMIZACIÓN 20/ S. FITNESS				
12:05	ZUMBA 45/ ESTUDIO 2		ZUMBA 45/ ESTUDIO 2		ZUMBA 45/ ESTUDIO 2	BODY PUMP 45/ ESTUDIO 2	BODY BALANCE 45/ ESTUDIO 2
12:20		TAICHI 25/ ESTUDIO 1		TAICHI 25/ ESTUDIO 1	TAICHI 25/ ESTUDIO 1		
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	
	BODY PUMP 45/ ESTUDIO 2	BODY COMBAT 45/ ESTUDIO 2	RUNNING 45/ OUTDOOR	BODY PUMP 45/ ESTUDIO 2	RITMOS LATINOS 45/ ESTUDIO 2		
14:35	CICLO VIRTUAL 45/ S. CICLO	AQUAWELLNESS 45/ PISCINA	BODY ATTACK 45/ ESTUDIO 2	CICLO VIRTUAL 45/ S. CICLO	CICLO 45/ S. CICLO		
			CICLO 45/ S. CICLO				
15:35	BODY ATTACK 45/ ESTUDIO 2	ZUMBA 45/ ESTUDIO 2	BODY PUMP 45/ ESTUDIO 2	ESPALDA SANA 45/ ESTUDIO 2	BODY BALANCE 45/ ESTUDIO 2		
		CICLO 45/ S. CICLO	CICLO VIRTUAL 45/ S. CICLO	CICLO 45/ S. CICLO			
17:00				PILATES 45/ ESTUDIO 1			
18:00	PILATES 45/ ESTUDIO 1	BODY ATTACK 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		
			AQUAWELLNESS 45/ PISCINA				
18:35	DINAMIZACIÓN 20/ S. FITNESS		DINAMIZACIÓN 20/ S. FITNESS	DINAMIZACIÓN 20/ S. FITNESS			
19:00	ESPALDA SANA 45/ ESTUDIO 1	BODY BALANCE 45/ ESTUDIO 1	PILATES ADVANCED 45/ ESTUDIO 1	BODY BALANCE 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	YOGA 45/ ESTUDIO 1		YOGA 45/ ESTUDIO 1				
	ZUMBA 45/ ESTUDIO 2	BODY PUMP 45/ ESTUDIO 2	BODY COMBAT 45/ ESTUDIO 2	BODY ATTACK 45/ ESTUDIO 2	ESPALDA SANA 45/ ESTUDIO 2		
20:05	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	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
--------------	------	--------	-------	------------