

Válido desde el 1 de septiembre 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		
9:30			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	CICLO VIRTUAL 45'/S. CICLO	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			
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		TAICHÍ 25'/ESTUDIO 1		TAICHÍ 25'/ESTUDIO 1	TAICHÍ 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	
14:35	BODY PUMP 45'/ESTUDIO 2	BODY COMBAT 45'/ESTUDIO 2	RUNNING 45'/OUTDOOR	BODY PUMP 45'/ESTUDIO 2	RITMOS LATINOS 45'/ESTUDIO 2		
	CICLO VIRTUAL 45'/S. CICLO		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 VIRTUAL 45'/S. CICLO				
17:00				PILATES 45'/ESTUDIO 1			
18:00	PILATES 45'/ESTUDIO 1	ESPALDA SANA 45'/ESTUDIO 1	SUELO PÉLVICO 45'/ESTUDIO 1	ZUMBA 45'/ESTUDIO 1			
18:05	BODY COMBAT 45'/ESTUDIO 2		ZUMBA 45'/ESTUDIO 2	BODY COMBAT 45'/ESTUDIO 2	BODY PUMP 45'/ESTUDIO 2		
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			
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				
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	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
--------------	------	--------	-------	------------