

Válido desde el 1 de Septiembre de 2022

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
8:35			GAP 20'	HIIT LINE 20'	ESTIRAMIENTOS 20'	
11:35	ESTIRAMIENTOS 20'		ESTIRAMIENTOS 20'			
13:10						HIIT CORE 20'
15:35		CROSSTRaining 25'		CROSSTRaining 25'		
20:05				CROSSTRaining 25'		
21:05	CROSSTRaining 25'	GAP 20'	HIIT CORE 20'	CROSSTRaining 25'	CROSSTRaining 25'	

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

CLASIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

TONIFICACIÓN

CARDIO

EQUILIBRIO

