# PANEL DE ACTIVIDADES SALA FITNESS

COSMOPOLITAN SPA & FITNESS CLUB

Válido desde el 28 de Abril de 2023

| 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 | | | | | | |
| 20:05 | | | | | | |
| 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 |
|---|---|---|

COSMOPOLITAN
SPA & FITNESS CLUB