PANEL DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS

COSMOPOLITAN SPA & FITNESS CLUB

Válido desde el 5 de febrero de 2024

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:20	CROSSTRAINING 45'/ FUNCIONAL	CROSSTRAINING 45'/ FUNCIONAL		CROSSTRAINING 45'/ FUNCIONAL			
7:35	CICLO 45'/ S. CICLO	PILATES 45'/ ESTUDIO 2	CICLO 45'/ S. CICLO	BODY PUMP 45'/ ESTUDIO 2	CICLO 45'/ S. CICLO		
8:30		BODY BALANCE 45'/ ESTUDIO 1					
8:35	PILATES 45'/ ESTUDIO 1 BODY PUMP 45'/ ESTUDIO 2	MOVILIDAD Y ACTIVACIÓN MUSCULAR 45'/ ESTUDIO 2	YOGA 45'/ ESTUDIO 1 DINAMIZACIÓN 20'/S. FITNESS MOVILIDAD Y ACTIVACIÓN MUSCULAR 45'/ ESTUDIO 2	DINAMIZACIÓN 20'/S. FITNESS	ESPALDA SANA 45'/ ESTUDIO 2 DINAMIZACIÓN 20'/S. FITNESS		
9:30					ASTHANGA YOGA 90'/ EST. 1		
9:35	ESPALDA SANA 45'/ ESTUDIO 2	FITBOXING 45'/ FITBOXING AQUAWELLNESS 45'/ PISCINA	BODY PUMP 45'/ ESTUDIO 2	PILATES 45'/ ESTUDIO 2 AQUAWELLNESS 45'/ PISCINA			
10:00	CROSSTRAINING 45'/ FUNCIONAL			CROSSTRAINING 45'/ FUNCIONAL			
10:05					AQUAWELLNESS 45'/ PISCINA	AQUAWELLNESS 45'/ PISCINA	BODY COMBAT 45'/ ESTUDIO 2
10:30		ASTHANGA YOGA 60'/ EST. 1		ASTHANGA YOGA 60'/ EST. 1			
10:35	MOVILIDAD Y ACTIVACIÓN MUSCULAR 45'/ ESTUDIO 2 AQUAWELLNESS 45'/ PISCINA	CICLO 45'/ S. CICLO AQUAWELLNESS 45'/ PISCINA	ESPALDA SANA 45'/ ESTUDIO 2 AQUAWELLNESS 45'/ PISCINA	CICLO 45'/ S. CICLO AQUAWELLNESS 45'/ PISCINA			
11:05					AQUAWELLNESS 45'/ PISCINA	CICLO 45'/ S. CICLO	CICLO VIRTUAL 45'/ S. CICLO
11:30		CHIKUN 45'/ ESTUDIO 1	SEVILLANAS 45'/ ESTUDIO 1	CHIKUN 20'/ ESTUDIO 1	CHIKUN 20'/ ESTUDIO 1		
11:35	DINAMIZACIÓN 20'/S. FITNESS	ZUMBA 45'/ ESTUDIO 2	DINAMIZACIÓN 20'/S. FITNESS				
12:00	YOGA 45'/ ESTUDIO 1					BODY PUMP 45'/ ESTUDIO 2	BODY BALANCE 45'/ ESTUDIO 2
12:05	RITMOS LATINOS 45'/ ESTUDIO 2		ZUMBA 45'/ ESTUDIO 2		ZUMBA 45'/ ESTUDIO 2		
12:20		TAICHI 20'/ ESTUDIO 1		TAICHI 20'/ ESTUDIO 1	TAICHI 20'/ ESTUDIO 1		
12:30			BODY BALANCE 45'/ ESTUDIO1				
12:35	AQUAWELLNESS 45'/ PISCINA	AQUAWELLNESS 45'/ PISCINA	AQUAWELLNESS 45'/ PISCINA	AQUAWELLNESS 45'/ PISCINA			
13:05					MOVILIDAD Y ACTIVACIÓN MUSCULAR 45'/ ESTUDIO 2		
13:10						DINAMIZACIÓN 20'/S. FITNESS	
14:35	CROSSTRAINING 45'/ FUNCIONAL BODY PUMP 45'/ ESTUDIO 2 CICLO 45'/ S. CICLO	CROSSTRAINING 45'/ FUNCIONAL BODY COMBAT 45'/ ESTUDIO 2	CLUB CORREDOR 45'/ OUTDOOR BODY BALANCE 45'/ ESTUDIO 2 FITBOXING 45'/ FITBOXING	CROSSTRAINING 45'/ FUNCIONAL BODY PUMP 45'/ ESTUDIO 2	CICLO 45'/ S. CICLO FITBOXING 45'/ FITBOXING		
15:30		PILATES 45'/ ESTUDIO1			BODY BALANCE 45'/ ESTUDIO 2		
15:35	CICLO VIRTUAL 45'/ S. CICLO FITBOXING 45'/ FITBOXING	CICLO VIRTUAL 45'/ S. CICLO FITBOXING 45'/ FITBOXING	BODY PUMP 45'/ ESTUDIO 2	CICLO VIRTUAL 45'/ S. CICLO FITBOXING 45'/ FITBOXING ESPALDA SANA 45'/ ESTUDIO 2			
17:00	VINYASA YOGA 45'/ EST. 1						
17:05	GAP 45'/ ESTUDIO 2		GAP 45'/ ESTUDIO 2	PILATES 45'/ ESTUDIO 2			
18:00			VINYASA YOGA 45'/ EST. 1				
18:05	PILATES 45'/ ESTUDIO1 BODY COMBAT 45'/ ESTUDIO 2 FITBOXING 45'/ FITBOXING	ESPALDA SANA 45'/ ESTUDIO 2 FITBOXING 45'/ FITBOXING	ZUMBA 45'/ ESTUDIO 2	BODY COMBAT 45'/ ESTUDIO 2	RITMOS LATINOS 45'/ EST. 1 BODY PUMP 45'/ ESTUDIO 2		
18:35	CROSSTRAINING 25'/ FUNCIONAL		CROSSTRAINING 25'/ FUNCIONAL				
19:00	ESPALDA SANA 45'/ ESTUDIO1	BODY BALANCE 45'/ ESTUDIO1	PILATES ADVANCED 45'/ESTUDIO1	BODY BALANCE 45'/ ESTUDIO1			
19:05	BODY PUMP 45'/ ESTUDIO 2 CICLO 45'/ S. CICLO AQUAWELLNESS 45'/ PISCINA	BODY COMBAT 45'/ ESTUDIO 2 CICLO 45'/ S. CICLO	BODY PUMP 45'/ ESTUDIO 2 CICLO 45'/ S. CICLO AQUAWELLNESS 45'/ PISCINA	BODY PUMP 45'/ ESTUDIO 2 CICLO 45'/ S. CICLO AQUAWELLNESS 45'/ PISCINA	ZUMBA 45'/ ESTUDIO 2 CICLO 45'/ S. CICLO		
20:00	YOGA 45'/ ESTUDIO 1	RITMOS LATINOS 45'/ EST. 1	YOGA 45'/ ESTUDIO 1	VINYASA YOGA 45'/ EST. 1			
20:05	CROSSTRAINING 45'/ FUNCIONAL ZUMBA 45'/ ESTUDIO 2 CICLO VIRTUAL 45'/ S. CICLO	CROSSTRAINING 45'/ FUNCIONAL BODY PUMP 45'/ ESTUDIO 2 CICLO VIRTUAL 45'/ S. CICLO	BODY COMBAT 45'/ ESTUDIO 2 CICLO VIRTUAL 45'/ S. CICLO FITBOXING 45'/ FITBOXING	CROSSTRAINING 45'/ FUNCIONAL FITBOXING 45'/ FITBOXING CICLO VIRTUAL 45'/ S. CICLO	ESPALDA SANA 45'/ ESTUDIO 2 FITBOXING 45'/ FITBOXING CICLO VIRTUAL 45'/ S. CICLO		
21:05	CROSSTRAINING 25'/ FUNCIONAL	DINAMIZACIÓN 20'/S. FITNESS	DINAMIZACIÓN 20'/S. FITNESS	DINAMIZACIÓN 25'/ FUNCIONAL	CROSSTRAINING 25'/ FUNCIONAL		

CLASIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

- EQUILIBRIO
- COREO
- CARDIO
- AGUA
- TONIFICACIÓN

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

COSMOPOLITAN
SPA & FITNESS CLUB

965142256
cosmopolitanalicante.es