

Válido desde el 1 de septiembre de 2021

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		
8:30	PILATES 45/ ESTUDIO 1		YOGA 45/ ESTUDIO 1				
8:35	BODY PUMP 45/ ESTUDIO 2	ESPALDA SANA 45/ ESTUDIO 2			ESPALDA SANA 45/ ESTUDIO 2		
			DINAMIZACIÓN 20/ S. FITNESS	DINAMIZACIÓN 20/ S. FITNESS	DINAMIZACIÓN 20/ S. FITNESS		
9:35	ESPALDA SANA 45/ ESTUDIO 2	FITBOXING 45/ FITBOXING	BODY PUMP 45/ ESTUDIO 2	PILATES 45/ ESTUDIO 2	AQUAWELLNESS 45/ PISCINA		
	AQUAWELLNESS 45/ PISCINA	AQUAWELLNESS 45/ PISCINA		AQUAWELLNESS 45/ PISCINA			
				FITBOXING 45/ FITBOXING			
10:05						AQUAWELLNESS 45/ PISCINA	BODY COMBAT 45/ ESTUDIO 2
10:35	AQUAWELLNESS 45/ PISCINA	AQUAWELLNESS 45/ PISCINA	AQUAWELLNESS 45/ PISCINA	AQUAWELLNESS 45/ PISCINA			
11:05					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	ZUMBA 45/ ESTUDIO 2	DINAMIZACIÓN 20/ S. FITNESS				
			FITBOXING 45/ FITBOXING				
12:00	YOGA 45/ ESTUDIO 1						
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	
	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 45/ S. CICLO	FITBOXING 45/ FITBOXING	BODY BALANCE 45/ ESTUDIO 2	CICLO VIRTUAL 45/ S. CICLO	CICLO 45/ S. CICLO		
	FITBOXING 45/ FITBOXING		FITBOXING 45/ FITBOXING	FITBOXING 45/ FITBOXING	FITBOXING 45/ FITBOXING		
15:30		PILATES 45/ ESTUDIO 1					
	CICLO VIRTUAL 45/ S. CICLO	CICLO VIRTUAL 45/ S. CICLO	BODY PUMP 45/ ESTUDIO 2	CICLO VIRTUAL 45/ S. CICLO	BODY BALANCE 45/ ESTUDIO 2		
15:35	FITBOXING 45/ FITBOXING	ZUMBA 45/ ESTUDIO 2	FITBOXING 45/ FITBOXING	ESPALDA SANA 45/ ESTUDIO 2			
		FITBOXING 45/ FITBOXING		FITBOXING 45/ FITBOXING			
17:00				PILATES 45/ ESTUDIO 1			
18:00	PILATES 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		
	FITBOXING 45/ FITBOXING	FITBOXING 45/ FITBOXING					
19:00	ESPALDA SANA 45/ ESTUDIO 1	BODY BALANCE 45/ ESTUDIO 1	PILATES ADVANCED 45/ ESTUDIO 1	BODY BALANCE 45/ ESTUDIO 1			
	BODY PUMP 45/ ESTUDIO 2	FITBOXING 45/ FITBOXING	BODY PUMP 45/ ESTUDIO 2	BODY PUMP 45/ ESTUDIO 2	ZUMBA 45/ ESTUDIO 2		
19:05	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	FITBOXING 45/ FITBOXING	ESPALDA SANA 45/ ESTUDIO 2		
20:05	CICLO VIRTUAL 45/ S. CICLO	CICLO VIRTUAL 45/ S. CICLO	CICLO VIRTUAL 45/ S. CICLO	CICLO VIRTUAL 45/ S. CICLO	CICLO VIRTUAL 45/ S. CICLO		
			FITBOXING 45/ FITBOXING		FITBOXING 45/ FITBOXING		
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.



965142256  
cosmopolitanalicante.es

CLASIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

TONIFICACIÓN	AGUA	CARDIO	COREO	EQUILIBRIO
--------------	------	--------	-------	------------