

PANEL DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Válido desde el 1 de octubre 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 1	CICLO 45/ S. CICLO	BODY PUMP 45/ ESTUDIO 2	CICLO 45/ S. CICLO		
8:30		BODY BALANCE 45/ ESTUDIO 1	YOGA 45/ ESTUDIO 1				
8:35	PILATES 45/ ESTUDIO 1		DINAMIZACIÓN 20/ S. FITNESS		ESPALDA SANA 45/ ESTUDIO 2		
	BODY PUMP 45/ ESTUDIO 2	GAP 45/ ESTUDIO 2	MOVILIDAD Y ACTIVACIÓN MUSCULAR 45/ ESTUDIO 2	DINAMIZACIÓN 20/ S. FITNESS	DINAMIZACIÓN 20/ S. FITNESS		
9:30					ASTHANGA YOGA 90/ EST.1		
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			
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	CICLO 45/ S. CICLO	ESPALDA SANA 45/ ESTUDIO 2	CICLO 45/ S. CICLO	MOVILIDAD Y ACTIVACIÓN MUSCULAR 45/ ESTUDIO 2		
	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-KUN 60/ EST.1	SEVILLANAS 45/ ESTUDIO 1	CHI-KUN 60/ EST.1	CHI-KUN 60/ EST.1		
11:35	DINAMIZACIÓN 20/ S. FITNESS	ZUMBA 45/ ESTUDIO 2	DINAMIZACIÓN 20/ S. FITNESS				
12:00	YOGA 60/ EST.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		TAI-CHI 60/ EST.1		TAI-CHI 60/ EST.1	TAI-CHI 60/ EST.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	CROSSTRaining 45/ FUNCIONAL	CROSSTRaining 45/ FUNCIONAL	CROSSTRaining 45/ FUNCIONAL	CROSSTRaining 45/ FUNCIONAL			
	BODY PUMP 45/ ESTUDIO 2	BODY COMBAT 45/ ESTUDIO 2	BODY BALANCE 45/ ESTUDIO 2	BODY PUMP 45/ ESTUDIO 2	CICLO 45/ S. CICLO		
	CICLO 45/ S. CICLO		FITBOXING 45/ FITBOXING		FITBOXING 45/ FITBOXING		
15:30		PILATES 45/ ESTUDIO 1			BODY BALANCE 45/ ESTUDIO 2		
15:35	CICLO VIRTUAL 45/ S. CICLO	CICLO VIRTUAL 45/ S. CICLO	BODY PUMP 45/ ESTUDIO 2	CICLO VIRTUAL 45/ S. CICLO			
	FITBOXING 45/ FITBOXING	FITBOXING 45/ FITBOXING		FITBOXING 45/ FITBOXING	ESPALDA SANA 45/ ESTUDIO 2		
17:00	ASTHANGA 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/ ESTUDIO 1				RITMOS LATINOS 45/ EST.1		
	BODY COMBAT 45/ ESTUDIO 2	MOVILIDAD Y ACTIVACIÓN MUSCULAR 45/ ESTUDIO 2	ZUMBA 45/ ESTUDIO 2	BODY COMBAT 45/ ESTUDIO 2	BODY PUMP 45/ ESTUDIO 2		
	FITBOXING 45/ FITBOXING	FITBOXING 45/ FITBOXING					
18:35	CROSSTRaining 25/ FUNCIONAL		CROSSTRaining 25/ FUNCIONAL				
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	BODY COMBAT 45/ ESTUDIO 2	BODY PUMP 45/ ESTUDIO 2	GAP 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/ EST.1	RITMOS LATINOS 45/ EST.1	YOGA 45/ EST.1	VINYASA YOGA 45/ EST.1			
	CROSSTRaining 45/ FUNCIONAL	CROSSTRaining 45/ FUNCIONAL	BODY COMBAT 45/ ESTUDIO 2	CROSSTRaining 45/ FUNCIONAL	ESPALDA SANA 45/ ESTUDIO 2		
20:05	ZUMBA 45/ ESTUDIO 2	BODY PUMP 45/ ESTUDIO 2	CICLO VIRTUAL 45/ S. CICLO	FITBOXING 45/ FITBOXING	FITBOXING 45/ FITBOXING		
	CICLO VIRTUAL 45/ S. CICLO	CICLO VIRTUAL 45/ S. CICLO	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