

Actividades

Actividades dirigidas

Programa

Del 8 de enero al 31 de mayo

■ Actividades de acceso libre

	LUNES			MARTES		MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES
	S. Actividades	S. Spinning	Exterior	S. Actividades	Exterior	S. Actividades	S. Spinning	Exterior	S. Actividades	S. Spinning	Exterior	S. Actividades
9:00 - 10:00	Entrenamiento funcional					Full body						
10:00 - 11:00	Pilates Sénior			Bailes Sénior		Pilates Sénior			Bailes Sénior			Espalda sana
12:30 - 13:30					Crossfit			Crossfit			Crossfit	
13:00 - 14:00									Yoga			
15:15 - 16:15	Elastic-Core			Entrenamiento funcional						Spinning		
17:30 - 18:30		Spinning	Crossfit		Crossfit		Spinning	Crossfit	Full body			
18:30 - 19:30				Bachata		Yoga						
19:30 - 20:30	Full body			GAP		Entrenamiento funcional						