

SALA FITNESS - COMPLEJO DEPORTIVO ESPARTALES

Clases colectivas del 11 al 30 de diciembre de 2017

Prueba
un día
GRATIS

	Lunes	S	Martes	S	Miércoles	S	Jueves	S	Viernes	S	Sábado	S	Domingo	S
9:30	Balance	4	Ciclo	1	Global Training	3	Gap	3						
9:45			Pilates	4	Ciclo	1								
10:00	Ciclo	1					Ciclo	1						
10:15											Gap	3		
10:30	Gap	3	Zumba	3	Pilates	4	Calistenia	4					Pilates	4
10:45					Gap	3								
11:00	Zumba	4					Zumba	3			Ciclo	1		
11:15			Calistenia	4							Zumba	3	Step	3
11:30													Ciclo	1
12:00											Pilates	4		
12:15								Ciclo	1				Zumba	3
14:15								Ciclo	1					
16:00								Gap	3					
17:00								Pilates	4					
17:15								Zumba	3					
18:15	Zumba	3	Pilates	4			Pilates	4						
18:30					Ciclo	1								
18:45					Gap	3								
19:00	Pilates	4	Gap	3			Calistenia	3						
19:15	Cardiobox	3	Ciclo	1	Pilates	4	Zumba	4						
19:45					Zumba	3								
20:00	Ciclo	1	Zumba	3			Ciclo	1						

- 1 Sala 1 - Ciclo
- 2 Sala 2 - Fitness
- 3 Sala 3 - Colectivas
- 4 Sala 4 - Colectivas

HORARIO SALA FITNESS

De L a J de 9:00 a 12:00 h y de 18:00 a 21:00 h
V de 12:00 a 18:00 h
S y D de 9:00 a 13:00 h



Cardio



Coreografía



Tonificación



Ciclo



Cuerpo y mente

Todas las clases tienen una duración de 45'.

Por motivos técnicos o imprevistos de última hora, CDM se reserva el derecho de cambio, ampliación o anulación de las clases.

Aforo mínimo:
6 pax/actividad