

## ACTIVIDADES DIRIGIDAS 2025-2026

	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			SÁBADO			
	SALA 1	SALA 2	aire libre	SALA YOGA	SALA 1	aire libre	SALA 2	SALA YOGA	SALA 1	SALA 2	aire libre	SALA YOGA	SALA 1	aire libre	SALA 2	SALA YOGA	SALA 1	SALA 2	LA MARINA	SALA 1	SALA 2		
07:30																						07:30	
08:00																							08:00
08:30		BODY BEACH																					08:30
09:00																							09:00
09:30																							09:30
10:00		Espalda	HIIT (La Marina)																				10:00
10:30	Yoga	Pilates																					10:30
11:00																							11:00
11:30	Yoga	Hipop. Nv.1																					11:30
12:00																							12:00
12:30		Total Training	Yoga	Escuela de Espalda																			12:30
13:00																							13:00
13:30																							13:30
14:00																							14:00
14:30																							14:30
15:00	Ent. Funcional	Spinning																					15:00
15:30																							15:30
16:00																							16:00
16:30																							16:30
17:00																							17:00
17:30		BODY BEACH																					17:30
18:00	Aerotonic	Pilates																					18:00
18:30																							18:30
19:00	Pilates	BODY BEACH																					19:00
19:30																							19:30
20:00	TRX	Ent. Funcional																					20:00
20:30																							20:30
21:00																							21:00
21:30																							21:30
22:00																							22:00
22:30																							22:30

### DISPONEMOS DE ENTRENAMIENTOS PERSONALIZADOS.

- REHABILITACION
- READAPTACION
- HIPERTROFIA
- TONIFICACION
- PERDIDA DE GRASA

AJUSTAMOS LOS HORARIOS .  
A LA NECESIDAD DEL USUARIO

PREGUNTA SIN COMPROMISO A CUALQUIERA DE NUESTRO EQUIPO DE FITNESS