

# PROGRAMA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS PARA ADULTOS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<b>MAÑANA</b>	8:30 COMBO SALA 2	8:45 CICLO INDOOR SALA CICLO	8:30 COMBO SALA 2	8:45 CICLO INDOOR SALA CICLO	8:30 COMBO SALA 2	11:00 CICLO INDOOR SALA CICLO
	8:30 AQUAGYM* PISCINA		8:30 AQUAGYM* PISCINA		8:30 AQUAGYM* PISCINA	
	9:15 BIENESTAR Y SALUD* PISCINA	9:00 AERODANCE SALA 2	9:15 BIENESTAR Y SALUD* PISCINA	9:00 AERODANCE SALA 2	9:15 BIENESTAR Y SALUD* PISCINA	
	9:30 YOGA SALA 2	9:30 CORE SALA 1	9:30 YOGA SALA 2	9:30 CORE SALA 1	9:30 YOGA SALA 2	
	10:00 CICLO INDOOR SALA CICLO	10:00 CICLO INDOOR SALA CICLO	10:00 CICLO INDOOR SALA CICLO	10:00 CICLO INDOOR SALA CICLO	10:00 CICLO INDOOR SALA CICLO	
10:00 PILATES SALA 1	10:00 PILATES SALA 2	10:00 PILATES SALA 1	10:00 PILATES SALA 2	10:00 PILATES SALA 2		
10:30 FUNCIONAL ZONA FUNC	10:30 FUNCIONAL ZONA FUNC	10:30 FUNCIONAL ZONA FUNC	10:30 FUNCIONAL ZONA FUNC	10:30 FUNCIONAL ZONA FUNC		
11:00 SENIOR FIT SALA 2	11:00 COMBO SALA 2	11:00 SENIOR FIT SALA 2	11:00 COMBO SALA 2	11:00 SENIOR FIT SALA 2		
11:30 FUNCIONAL ZONA FUNC	11:30 FUNCIONAL ZONA FUNC	11:30 FUNCIONAL ZONA FUNC	11:30 FUNCIONAL ZONA FUNC	11:30 FUNCIONAL ZONA FUNC		
13:30 CICLO INDOOR SALA CICLO	15:30 BODY PUMP SALA 2	13:30 CICLO INDOOR SALA CICLO	15:30 BODY PUMP SALA 2	13:30 CICLO INDOOR SALA CICLO	15:30 BODY PUMP SALA 2	
<b>TARDE</b>	17:00 CICLO INDOOR SALA CICLO	17:30 CICLO INDOOR SALA CICLO	17:00 CICLO INDOOR SALA CICLO	17:30 CICLO INDOOR SALA CICLO	17:00 CICLO INDOOR SALA CICLO	
	17:00 METABOLIC SALA 2	17:30 COMBO EXTREM SALA 2	17:00 METABOLIC SALA 2	17:30 COMBO XTREM SALA 2	17:00 METABOLIC SALA 2	
	18:00 CICLO INDOOR SALA CICLO	18:30 AERODANCE SALA 2	18:00 CICLO INDOOR SALA CICLO	18:30 AERODANCE SALA 2	18:00 CICLO INDOOR SALA CICLO	
	18:00 COMBO XTREM SALA 2	18:30 CORE SALA 1	18:00 STEP TONO SALA 2	18:30 CORE SALA 1	18:00 BAP SALA 2	
	19:00 CICLO INDOOR SALA CICLO	19:30 CICLO INDOOR SALA CICLO	19:00 CICLO INDOOR SALA CICLO	19:30 CICLO INDOOR SALA CICLO	19:00 CICLO INDOOR SALA CICLO	
19:00 PILATES SALA 1	19:30 FUNCIONAL ZONA FUNC	19:00 PILATES SALA 1	19:30 FUNCIONAL ZONA FUNC	19:00 PILATES SALA 2		
19:00 BUENAS TARDES CORAZÓN SALA 2	19:30 STEP DANCE SALA 1	19:00 STEP DANCE SALA 2	19:30 STEP DANCE SALA 1	19:00 STEP DANCE SALA 1		
20:00 PILATES SALA 1	20:30 AQUAGYM* PISCINA	20:00 PILATES SALA 1	20:30 AQUAGYM* PISCINA	20:00 PILATES SALA 1	20:00 CICLO INDOOR SALA CICLO	
20:00 BODY PUMP SALA 2	20:30 PILATES SALA 1	20:00 BODY PUMP SALA 2	20:30 PILATES SALA 1	20:00 BODY PUMP SALA 2	20:30 CICLO INDOOR SALA CICLO	
20:30 AQUAGYM* PISCINA	21:00 CICLO INDOOR SALA CICLO	20:30 CICLO INDOOR SALA CICLO	21:00 CICLO INDOOR SALA CICLO	20:30 CICLO INDOOR SALA CICLO	20:30 AQUAGYM* PISCINA	
<b>NOCHE</b>						

\* Nota: actividades no incluidas en el abono Arrecife.

Actividades de Acondicionamiento Físico

Actividades Cuerpo-Mente

Actividades de Diversión Coreográfica

Actividades dirigidas acuáticas

Actividades Movimiento Eficiente

Actividades sobre Deporte

Programa de actividades sujeto a posibles modificaciones.