

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS PARA ADULTOS

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
7:45	Aerobic (Virtual)	Sala 1	7:45	Pilates (Virtual)	Sala 1	7:45	Aerobic (Virtual)	Sala 1	7:45	Pilates (Virtual)	Sala 1	7:45	Aerobic (Virtual)	Sala 1
8:00	Ciclo Indoor (Virtual)	Sala Ciclo	9:00	Funcional 30	Sala 2	8:00	Ciclo Indoor (Virtual)	Sala Ciclo	9:00	Funcional 30	Sala 2	8:00	Ciclo Indoor (Virtual)	Sala Ciclo
8:30	Combo	Sala 2		Funcional 30	Directo APP	8:30	Combo	Sala 2		Funcional 30	Directo APP	8:30	Combo	Sala 2
	Combo	Directo APP	10:00	Pilates	Sala 1		Combo	Directo APP	10:00	Pilates	Sala 1		Combo	Directo APP
9:30	Zumba	Sala 1		Pilates	Directo APP	9:30	Zumba	Sala 1		Ciclo Indoor	Sala Ciclo	9:30	Zumba	Sala 1
	Zumba	Directo APP		Ciclo Indoor	Sala Ciclo		Zumba	Directo APP		Zumba	Directo APP		Zumba	Directo APP
10:30	Funcional 30	Sala 2	11:00	Combo	Sala 2	10:30	Funcional 30	Sala 2	11:00	Combo	Sala 2	10:00	Ciclo Indoor	Sala Ciclo
	Funcional 30	Directo APP		Combo	Directo APP		Funcional 30	Directo APP		Combo	Directo APP		Funcional 30	Sala 2
11:15	Espalda Sana	Sala 1	12:30	Combat (Virtual)	Sala 1	11:15	Espalda Sana	Sala 1	12:30	Combat (Virtual)	Sala 1	10:30	Funcional 30	Directo APP
	Espalda Sana	Directo APP	14:00	Ciclo Indoor (Virtual)	Sala Ciclo		Espalda Sana	Directo APP	14:00	Ciclo Indoor (Virtual)	Sala Ciclo		Funcional 30	Directo APP
11:45	Ciclo Indoor (Virtual)	Sala Ciclo	14:45	Pilates (Virtual)	Sala 1	11:45	Ciclo Indoor (Virtual)	Sala Ciclo	14:45	Pilates (Virtual)	Sala 1	11:15	Espalda Sana	Sala 1
14:45	Pilates (Virtual)	Sala 1	16:00	Ciclo Indoor (Virtual)	Sala Ciclo	14:45	Pilates (Virtual)	Sala 1	16:00	Ciclo Indoor (Virtual)	Sala Ciclo		Espalda Sana	Directo APP
15:00	Ciclo Indoor (Virtual)	Sala Ciclo	16:30	Power Training	Sala 1	15:00	Ciclo Indoor (Virtual)	Sala Ciclo	16:30	Power Training	Sala 1	11:45	Ciclo Indoor (Virtual)	Sala Ciclo
				Power Training	Directo APP					Power Training	Directo APP	14:45	Pilates (Virtual)	Sala 1
17:00	Metabolic	Sala 2	17:30	Combo Extrem	Sala 2	17:00	Metabolic	Sala 2	17:30	Combo Extrem	Sala 2	15:00	Ciclo Indoor (Virtual)	Sala Ciclo
	Metabolic	Directo APP		Combo Extrem	Directo APP		Metabolic	Directo APP		Combo Extrem	Directo APP	17:00	Metabolic	Sala 2
	Ciclo Indoor	Sala Ciclo		Ciclo Indoor	Sala Ciclo		Ciclo Indoor	Sala Ciclo		Ciclo Indoor	Sala Ciclo		Metabolic	Directo APP
18:00	Combo Extrem	Sala 1	18:30	Zumba	Sala 1	18:00	Combo Extrem	Sala 1	18:30	Zumba	Sala 1	19:00	Zumba	Sala 2
	Combo Extrem	Directo APP		Zumba	Directo APP		Combo Extrem	Directo APP		Zumba	Directo APP		Zumba	Directo APP
	Body Weight Training	Pista Tenis		Body Weight Training	Pista Tenis		Body Weight Training	Pista Tenis		Body Weight Training	Pista Tenis			
19:00	Zumba	Sala 2	19:30	Funcional 30	Sala 2	19:00	Zumba	Sala 2	19:30	Funcional 30	Sala 2			
	Zumba	Directo APP		Funcional 30	Directo APP		Zumba	Directo APP		Funcional 30	Directo APP			
20:00	Power Training	Sala 1		Ciclo Indoor	Sala Ciclo	20:00	Power Training	Sala 1		Ciclo Indoor	Sala Ciclo			
	Power Training	Directo APP	20:30	Espalda Sana	Sala 1		Power Training	Directo APP	20:30	Espalda Sana	Sala 1			
21:00	Ciclo Indoor	Sala Ciclo				21:00	Ciclo Indoor	Sala Ciclo						

DIVERSION
DIVERSION (VIRTUAL)

ENERGÍA
ENERGÍA (VIRTUAL)

EQUILIBRIO
EQUILIBRIO (VIRTUAL)

EFICIENCIA

Programa de actividades sujeto a posibles modificaciones.



Calle Rambla Medular s/n,
35000 Arrecife
Las Palmas
Tlf: 928 81 80 39

HORARIO: Lunes a viernes de 07:00 a 23:00
Sábados de 08:00 a 20:00
Domingos de 09:00 a 14:00



JULIO 2020