

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS "ABONOS ARRECIFE"

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

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

7:45	Pilates (Virtual)	Sala 1
9:00	Funcional 30	Sala 2
	Funcional 30	Directo APP
10:00	Pilates	Sala 1
	Pilates	Directo APP
	Ciclo Indoor	Sala Ciclo
11:00	Combo	Sala 2
	Combo	Directo APP
11:30	Funcional 30 al aire libre	Zona exterior
12:30	Combat (Virtual)	Sala 1
14:00	Ciclo Indoor (Virtual)	Sala Ciclo
14:45	Pilates (Virtual)	Sala 1
16:00	Ciclo Indoor (Virtual)	Sala Ciclo
16:30	Power Training	Sala 1
	Power Training	Directo APP
17:30	Combo Extrem	Sala 2
	Combo Extrem	Directo APP
	Ciclo Indoor	Sala Ciclo
	Zumba Kids	Sala 1 Auxiliar
18:30	Zumba	Sala 1
	Zumba	Directo APP
	Body Weight Training	Pista Tenis
19:30	Funcional 30	Sala 2
	Funcional 30	Directo APP
	Ciclo Indoor	Sala Ciclo
20:30	Espalda Sana	Sala 1

7:45	Aerobic (Virtual)	Sala 1
8:00	Ciclo Indoor (Virtual)	Sala Ciclo
8:30	Combo	Sala 2
	Combo	Directo APP
9:30	Zumba	Sala 1
	Zumba	Directo APP
10:00	Ciclo Indoor	Sala Ciclo
10:30	Funcional 30	Sala 2
11:15	Espalda Sana	Sala 1
	Espalda Sana	Directo APP
11:30	Funcional 30 al aire libre	Zona exterior
11:45	Ciclo Indoor (Virtual)	Sala Ciclo
14:45	Pilates (Virtual)	Sala 1
15:00	Ciclo Indoor (Virtual)	Sala Ciclo
16:00	Funcional Familiar	Sala 1
17:00	Metabolic	Sala 2
	Metabolic	Directo APP
	Ciclo Indoor	Sala Ciclo
18:00	Combo Extrem	Sala 1
	Combo Extrem	Directo APP
	Body Weight Training	Pista Tenis
19:00	Zumba	Sala 2
	Zumba	Directo APP
	Core 30	Zona Funcional
	Ciclo Indoor Familiar	Sala Ciclo
20:00	Power Training	Sala 1
	Power Training	Directo APP
21:00	Ciclo Indoor	Sala Ciclo

7:45	Pilates (Virtual)	Sala 1
9:00	Funcional 30	Sala 2
	Funcional 30	Directo APP
10:00	Pilates	Sala 1
	Pilates	Directo APP
	Ciclo Indoor	Sala Ciclo
11:00	Combo	Sala 2
	Combo	Directo APP
11:30	Funcional 30 al aire libre	Zona exterior
12:30	Combat (Virtual)	Sala 1
14:00	Ciclo Indoor (Virtual)	Sala Ciclo
14:45	Pilates (Virtual)	Sala 1
16:00	Ciclo Indoor (Virtual)	Sala Ciclo
16:30	Power Training	Sala 1
	Power Training	Directo APP
17:30	Combo Extrem	Sala 2
	Combo Extrem	Directo APP
	Ciclo Indoor	Sala Ciclo
	Zumba Kids	Sala 1 Auxiliar
18:30	Zumba	Sala 1
	Zumba	Directo APP
	Body Weight Training	Pista Tenis
19:30	Funcional 30	Sala 2
	Funcional 30	Directo APP
	Ciclo Indoor	Sala Ciclo
20:30	Espalda Sana	Sala 1

7:45	Aerobic (Virtual)	Sala 1
8:00	Ciclo Indoor (Virtual)	Sala Ciclo
8:30	Combo	Sala 2
	Combo	Directo APP
9:30	Zumba	Sala 1
	Zumba	Directo APP
10:00	Ciclo Indoor	Sala Ciclo
10:30	Funcional 30	Sala 2
	Funcional 30	Directo APP
11:15	Espalda Sana	Sala 1
	Espalda Sana	Directo APP
11:45	Ciclo Indoor (Virtual)	Sala Ciclo
14:45	Pilates (Virtual)	Sala 1
15:00	Ciclo Indoor (Virtual)	Sala Ciclo
16:00	Funcional Familiar	Sala 1
17:00	Metabolic	Sala 2
	Metabolic	Directo APP
18:00	Core 30	Zona Funcional
19:00	Zumba	Sala 2
	Zumba	Directo APP
	Ciclo Indoor Familiar	Sala Ciclo

Programa de actividades sujeto a posibles modificaciones.

EFICIENCIA
VITALIDAD

DIVERSION
DIVERSION (VIRTUAL)

ENERGÍA
ENERGÍA (VIRTUAL)

EQUILIBRIO
EQUILIBRIO (VIRTUAL)

INFANTIL



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



SEPTIEMBRE
2020