

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS "ABONOS ARRECIFE"

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	9:00	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	10:00	Pilates	Directo APP	9:30	Zumba	Sala 1
	Zumba	Directo APP		Ciclo Indoor	Sala Ciclo		Zumba	Directo APP	10:00	Ciclo Indoor	Sala Ciclo		Zumba	Directo APP
10:30	Funcional 30	Sala 2	11:00	Combo	Sala 2	10:00	Ciclo Indoor	Sala Ciclo	11:00	Combo	Sala 2	10:00	Ciclo Indoor	Sala Ciclo
				Combo	Directo APP					Combo	Directo APP			
11:15	Espalda Sana	Sala 1	11:30	Funcional 30 al aire libre	Zona exterior	10:30	Funcional 30	Sala 2	11:30	Funcional 30 al aire libre	Zona exterior	10:30	Funcional 30	Sala 2
	Espalda Sana	Directo APP								Funcional 30	Directo APP		Funcional 30	Directo APP
11:45	Ciclo Indoor (Virtual)	Sala Ciclo	12:30	Combat (Virtual)	Sala 1	11:15	Espalda Sana	Sala 1	12:30	Combat (Virtual)	Sala 1	11:15	Espalda Sana	Sala 1
							Espalda Sana	Directo APP					Espalda Sana	Directo APP
14:45	Pilates (Virtual)	Sala 1	14:00	Ciclo Indoor (Virtual)	Sala Ciclo	11:30	Funcional 30 al aire libre	Zona exterior	14:00	Ciclo Indoor (Virtual)	Sala Ciclo	11:30	Funcional 30 al aire libre	Zona exterior
15:00	Ciclo Indoor (Virtual)	Sala Ciclo	14:45	Pilates (Virtual)	Sala 1	11:45	Ciclo Indoor (Virtual)	Sala Ciclo	14:45	Pilates (Virtual)	Sala 1	11:45	Ciclo Indoor (Virtual)	Sala Ciclo
16:00	Funcional Familiar	Sala 1	16:00	Ciclo Indoor (Virtual)	Sala Ciclo	14:45	Pilates (Virtual)	Sala 1	16:00	Ciclo Indoor (Virtual)	Sala Ciclo	14:45	Pilates (Virtual)	Sala 1
17:00	Metabolic	Sala 2	16:30	Power Training	Sala 1	15:00	Ciclo Indoor (Virtual)	Sala Ciclo	16:30	Power Training	Sala 1	15:00	Ciclo Indoor (Virtual)	Sala Ciclo
	Metabolic	Directo APP		Power Training	Directo APP					Power Training	Directo APP			
	Ciclo Indoor	Sala Ciclo	17:30	Combo Extrem	Sala 2	16:00	Funcional Familiar	Sala 1	17:30	Combo Extrem	Sala 2	16:00	Funcional Familiar	Sala 1
				Combo Extrem	Directo APP					Combo Extrem	Directo APP			
18:00	Combo Extrem	Sala 1		Ciclo Indoor	Sala Ciclo	17:00	Metabolic	Sala 2		Ciclo Indoor	Sala Ciclo	17:00	Metabolic	Sala 2
	Combo Extrem	Directo APP		Zumba Kids	Sala 1 Auxiliar		Metabolic	Directo APP		Zumba Kids	Sala 1 Auxiliar		Metabolic	Directo APP
	Body Weight Training	Pista Tenis					Ciclo Indoor	Sala Ciclo					Core 30	Zona Funcional
19:00	Zumba	Sala 2	18:30	Zumba	Sala 1	18:00	Combo Extrem	Sala 1	18:30	Zumba	Sala 1	18:00	Combo Extrem	Sala 1
	Zumba	Directo APP		Zumba	Directo APP		Combo Extrem	Directo APP		Zumba	Directo APP		Combo Extrem	Directo APP
	Core 30	Zona Funcional		Body Weight Training	Pista Tenis		Body Weight Training	Pista Tenis		Body Weight Training	Pista Tenis		Body Weight Training	Pista Tenis
	Ciclo Indoor Familiar	Sala Ciclo												
20:00	Power Training	Sala 1	19:30	Funcional 30	Sala 2	19:00	Zumba	Sala 2	19:30	Funcional 30	Sala 2	19:00	Funcional 30	Sala 2
	Power Training	Directo APP		Funcional 30	Directo APP		Zumba	Directo APP		Funcional 30	Directo APP		Funcional 30	Directo APP
				Ciclo Indoor	Sala Ciclo		Core 30	Zona Funcional		Ciclo Indoor	Sala Ciclo		Ciclo Indoor	Sala Ciclo
21:00	Ciclo Indoor	Sala Ciclo	20:30	Espalda Sana	Sala 1		Ciclo Indoor Familiar	Sala Ciclo	20:30	Espalda Sana	Sala 1			
						20:00	Power Training	Sala 1						
							Power Training	Directo APP						
						21:00	Ciclo Indoor	Sala Ciclo						

Programa de actividades sujeto a posibles modificaciones.

EFICIENCIA
VITALIDAD

DIVERSIÓN
DIVERSION (VIRTUAL)

ENERGÍA
ENERGÍA (VIRTUAL)

EQUILIBRIO
EQUILIBRIO (VIRTUAL)

INFANTIL