

# PROGRAMA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS PARA ADULTOS, ABONOS ARRECIFE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
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	11:00 Ciclo Indoor (Virtual) Sala Ciclo
8:00 Ciclo Indoor (Virtual) Sala Ciclo	8:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	8:00 Ciclo Indoor (Virtual) Sala Ciclo	8:30 Ciclo Indoor Sala Ciclo	8:00 Ciclo Indoor (Virtual) Sala Ciclo	
8:30 Combo Sala 2 Combo Directo APP	9:00 Aerodance Sala 2 Aerodance Directo APP	8:30 Combo Sala 2 Combo Directo APP	9:00 Aerodance Sala 2 Aerodance Directo APP	8:30 Combo Sala 2 Combo Directo APP	
9:30 Zumba Sala 1 Zumba Directo APP	10:00 Pilates Sala 1 Pilates Directo APP Ciclo Indoor Sala Ciclo Core 30' Funcional	9:30 Zumba Sala 1 Zumba Directo APP	10:00 Pilates Sala 1 Pilates Directo APP Ciclo Indoor Sala Ciclo Core 30' Funcional	9:30 Zumba Sala 1 Zumba Directo APP	
10:30 Funcional 30 Sala 2 Funcional 30 Directo APP	11:00 Combo Sala 2 Combo Directo APP	10:00 Ciclo Indoor Sala Ciclo	11:00 Combo Sala 2 Combo Directo APP	10:00 Ciclo Indoor Sala Ciclo	
11:15 Espalda Sana Sala 1 Espalda Sana Directo APP	11:30 Funcional 30 Funcional	10:30 Funcional 30 Sala 2 Funcional 30 Directo APP	11:30 Funcional 30 Funcional	10:30 Funcional 30 Sala 2 Funcional 30 Directo APP	
11:45 Ciclo Indoor (Virtual) Sala Ciclo	12:30 Combat (Virtual) Sala 1	11:15 Espalda Sana Sala 1 Espalda Sana Directo APP	12:30 Combat (Virtual) Sala 1	11:15 Espalda Sana Sala 1 Espalda Sana Directo APP	
14:45 Pilates (Virtual) Sala 1	14:00 Ciclo Indoor (Virtual) Sala Ciclo	11:30 Funcional 30 Funcional	14:00 Ciclo Indoor (Virtual) Sala Ciclo	11:30 Funcional 30 Funcional	
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	15:30 Body Pump Sala 2	14:45 Pilates (Virtual) Sala 1	15:30 Body Pump Sala 2	14:45 Pilates (Virtual) Sala 1	
17:00 Metabolic Sala 2 Metabolic Directo APP Ciclo Indoor Sala Ciclo	16:00 Ciclo Indoor (Virtual) Sala Ciclo	15:00 Ciclo Indoor (Virtual) Sala Ciclo	16:00 Ciclo Indoor (Virtual) Sala Ciclo	15:00 Ciclo Indoor (Virtual) Sala Ciclo	
18:00 Combo Extrem Sala 1 Combo Extrem Directo APP	16:30 Power Training Sala 1 Power Training Directo APP	16:00 Funcional Familiar Sala 1	16:30 Power Training Sala 1 Power Training Directo APP	16:00 Funcional Familiar Sala 1	
19:00 Zumba Sala 2 Zumba Directo APP Core 30' Funcional Ciclo Familiar Sala Ciclo	17:30 Combo Extrem Sala 2 Combo Extrem Directo APP Ciclo Indoor Sala Ciclo Zumba Kids Sala 1	17:00 Metabolic Sala 2 Metabolic Directo APP Ciclo Indoor Sala Ciclo	17:30 Combo Extrem Sala 2 Combo Extrem Directo APP Ciclo Indoor Sala Ciclo Zumba Kids Sala 1	17:00 Metabolic Sala 2 Metabolic Directo APP	
20:00 Les Mills Tone Sala 1 Les Mills Tone Directo APP	18:30 Zumba Sala 1 Zumba Directo APP Body Pump Sala 2	18:00 Combo Extrem Sala 1 Combo Extrem Directo APP	18:30 Zumba Sala 1 Zumba Directo APP Core 30' Funcional Ciclo Familiar Sala Ciclo	18:00 Core 30' Funcional	
21:00 Ciclo Indoor Sala Ciclo	19:30 Funcional 30 Sala 2 Funcional 30 Directo APP Ciclo Indoor Sala Ciclo	19:00 Zumba Sala 2 Zumba Directo APP Core 30' Funcional Ciclo Familiar Sala Ciclo	19:30 Funcional 30 Sala 2 Funcional 30 Directo APP Ciclo Indoor Sala Ciclo	19:00 Zumba Sala 2 Zumba Directo APP Ciclo Familiar Sala Ciclo	
	20:30 Espalda Sana Sala 1	20:00 Les Mills Tone Sala 1 Les Mills Tone Directo APP	20:30 Espalda Sana Sala 1		
		21:00 Ciclo Indoor Sala Ciclo			

Programa de actividades sujeto a posibles modificaciones

CONSULTA TODA LA PROGRAMACIÓN Y NUESTRAS ACTIVIDADES EN [www.pdmarrecife.es](http://www.pdmarrecife.es)

DESCARGA NUESTRA APP Y RESERVA YA TU PLAZA

Android



IOS



**DIVERSION**  
DIVERSION (VIRTUAL)

**ENERGÍA**  
ENERGÍA (VIRTUAL)

**EQUILIBRIO**  
EQUILIBRIO (VIRTUAL)

**EFICIENCIA**

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DE CARÁCTER TEMPORAL, ADAPTADO A LOS REQUISITOS DE LA NUEVA NORMALIDAD