

# PROGRAMA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS PARA ADULTOS, ABONOS ARRECIFE

## LUNES

## MARTES

## MIERCOLES

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

Programa de actividades sujeto a posibles modificaciones.

DESCARGA NUESTRA APP Y RESERVA YA TU PLAZA



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

■ DIVERSION (VIRTUAL)
 ■ ENERGÍA (VIRTUAL)
 ■ EQUILIBRIO (VIRTUAL)
 ■ EFICIENCIA

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



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



MARZO 2021