


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

Programa de actividades sujeto a posibles modificaciones


CONSULTA TODA LA PROGRAMACIÓN Y NUESTRAS ACTIVIDADES EN www.pdmarrecife.es

DESCARGA NUESTRA APP Y RESERVA YA TU PLAZA

 **DIVERSION**
DIVERSION (VIRTUAL)

 **ENERGÍA**
ENERGÍA (VIRTUAL)

 **EQUILIBRIO**
EQUILIBRIO (VIRTUAL)

 **EFICIENCIA**

Android



IOS



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