

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 Cido
8:00	Ciclo Indoor (Virtual) Sala Cido	8:30	Ciclo Indoor Sala Cido	8:00	Ciclo Indoor (Virtual) Sala 1	8:30	Ciclo Indoor Sala Cido	8:00	Ciclo Indoor (Virtual) Sala 1		
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	9:30	Espalda Sana Sala 1 Espalda Sana Directo APP	9:30	Zumba Sala 1 Zumba Directo APP	9:30	Espalda Sana Sala 1 Espalda Sana Directo APP	9:30	Zumba Sala 1 Zumba Directo APP		
10:00	Funcional + Ciclo (1,5 h) Z. Fun y S. cido	10:00	Ciclo Indoor Sala Cido	10:00	Funcional + Ciclo (1,5 h) Z. Fun y S. cido	10:00	Ciclo Indoor Sala Cido	10:00	Ciclo Indoor Sala Cido		
10:30	Ciclo Indoor Sala Cido	10:30	Core 30' Zona Funcional	10:30	Ciclo Indoor Sala Cido	10:30	Core 30' Zona Funcional				
11:30	Espalda Sana Sala 1 Espalda Sana Directo APP	11:00	Combo Sala 2 Combo Directo APP	11:30	Espalda Sana Sala 1 Espalda Sana Directo APP	11:00	Combo Sala 2 Combo Directo APP	11:30	Espalda Sana Sala 1 Espalda Sana Directo APP		
11:45	Ciclo Indoor (Virtual) Sala Cido Hitt Step Sala 2	12:30	Combat (Virtual) Sala 1	11:45	Ciclo Indoor (Virtual) Sala Cido	12:30	Combat (Virtual) Sala 1	11:45	Ciclo Indoor (Virtual) Sala 1		
14:45	Pilates (Virtual) Sala 1	14:00	Ciclo Indoor (Virtual) Sala 1	12:00	Total Training Sala 2	14:00	Ciclo Indoor (Virtual) Sala 1	14:45	Pilates (Virtual) Sala 1		
15:00	Ciclo Indoor (Virtual) Sala Cido	14:45	Pilates (Virtual) Sala 1	14:45	Pilates (Virtual) Directo APP	14:45	Pilates (Virtual) Sala 1	15:00	Ciclo Indoor (Virtual) Sala 1		
16:00	Funcional Kids Sala 1	16:00	Ciclo Indoor (Virtual) Sala 1	15:00	Ciclo Indoor (Virtual) Directo APP	16:00	Ciclo Indoor (Virtual) Sala 1	16:00	Funcional Kids Sala 1		
17:00	Combo Sala 2 Combo Directo APP Ciclo Indoor Sala Cido	16:30	Espalda Sana Sala 1 Espalda Sana Directo APP	16:00	Funcional Kids Sala 1	16:30	Espalda Sana Sala 1 Espalda Sana Directo APP	17:00	Combo Sala 2 Combo Directo APP		
18:00	Combo Extrem Sala 1 Combo Extrem Directo APP	17:30	Combo Extrem Sala 2 Combo Extrem Directo APP Ciclo Indoor Sala Cido Zumba Kids Sala 1	17:00	Combo Sala 2 Combo Directo APP Ciclo Indoor Sala Cido	17:30	Combo Extrem Sala 2 Combo Extrem Directo APP Ciclo Indoor Sala Cido Zumba Kids Sala 1	18:00	Core 30' Zona Funcional		
19:00	Zumba Sala 1 Zumba Directo APP Core 30 Zona Funcional Cross Training Sala 2	18:30	Zumba Sala 1 Zumba Directo APP Body Pump Sala 2	18:00	Step Tone Sala 2 Step Tone Directo APP Bailes Latinos Sala 1 Bailes Latinos Directo APP	18:30	Zumba Sala 1 Zumba Directo APP Body Pump Sala 2	19:00	Zumba Sala 2 Zumba Directo APP		
20:00	Body Pump Sala 2 Body Pump Directo APP	19:30	Funcional 30 Zona Funcional Ciclo Indoor Sala Cido	19:00	Zumba Sala 1 Zumba Directo APP Core 30 Zona Funcional Cross Training Sala 2	19:30	Funcional 30 Zona Funcional Ciclo Indoor Sala Cido Bailes Latinos Sala 1 Bailes Latinos Directo APP	20:00	Body Pump Sala 2 Body Pump Directo APP		
		20:30	Espalda Sana Sala 1	20:00	Body Pump Sala 2 Body Pump Directo APP	20:30	Pilates Sala 1				

DESCARGA NUESTRA APP Y RESERVA YA TU PLAZA



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

--	--	--	--

Act. Infantiles



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



ENERO 2022