

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

DESCARGA NUESTRA APP Y
RESERVA YA TU PLAZA

Android

IOS



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

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

Diversión
Diversión (Virtual)

Energía
Energía (Virtual)

Equilibrio
Equilibrio (Virtual)

Eficiencia

Act. Infantiles