

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS PARA ADULTOS, ABONOS ARRECIFE

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS "ABONOS ARRECIFE"

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
7:15	Funcional CRONO 30' Zona Funcional	7:15	Funcional CRONO 30' Zona Funcional	7:15	Funcional CRONO 30' Zona Funcional	7:15	Funcional CRONO 30' Zona Funcional	7:15	Funcional CRONO 30' Zona Funcional
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
8:00	Ciclo Indoor (Virtual) Sala Ciclo Funcional CRONO 30' Zona Funcional	8:30	Ciclo Indoor Sala Ciclo Acondicionamiento Físico Sala 2	8:00	Ciclo Indoor (Virtual) Sala Ciclo Funcional CRONO 30' Zona Funcional	8:30	Ciclo Indoor Sala Ciclo	8:00	Ciclo Indoor (Virtual) Sala Ciclo Funcional CRONO 30' Zona Funcional
8:30	Combo Sala 2 Espalda Sana Sala 1	9:30	Zumba Step Sala 2 Core 30' Zona Funcional Espalda Sana Sala 1	8:30	Combo Sala 2 Espalda Sana Sala 1	9:30	Zumba Step Sala 2 Core 30' Zona Funcional Espalda Sana Sala 1	8:30	Combo Sala 2
9:30	Zumba Sala 2 Core 30' Sala 1	10:00	Ciclo Indoor Sala Ciclo	9:30	Zumba Sala 2 Core 30' Sala 1	10:00	Ciclo Indoor Sala Ciclo	9:30	Zumba Sala 2
10:00	Funcional + Ciclo (1,5 h) Z. Fun y S.Ciclo Ciclo Indoor Sala Ciclo Acondicionamiento Físico Sala 2	10:30	Funcional 30 Zona Funcional	10:00	Funcional + Ciclo (1,5 h) Z. Fun y S.Ciclo Ciclo Indoor Sala Ciclo Acondicionamiento Físico Sala 2	10:30	Funcional CRONO 30' Zona Funcional	10:00	Ciclo Indoor Sala Ciclo
10:30	Funcional CRONO 30' Zona Funcional	11:00	Combo Sala 2	10:30	Funcional CRONO 30' Zona Funcional	11:00	Combo Sala 2	11:00	Funcional CRONO 30' Zona Funcional
11:00	Funcional CRONO 30' Zona Funcional	12:00	Funcional CRONO 30' Zona Funcional	11:00	Funcional CRONO 30' Zona Funcional	12:00	Funcional CRONO 30' Zona Funcional	11:30	Espalda Sana Sala 1
11:30	Espalda Sana Sala 1	12:30	Combat (Virtual) Sala 1	11:30	Espalda Sana Sala 1	12:30	Combat (Virtual) Sala 1	12:00	Funcional CRONO 30' Zona Funcional
11:45	Ciclo Indoor (Virtual) Sala Ciclo Hitt Step Sala 2	13:00	Funcional CRONO 30' Zona Funcional	11:45	Ciclo Indoor (Virtual) Sala Ciclo	13:00	Funcional CRONO 30' Zona Funcional	12:30	Funcional CRONO 30' Zona Funcional
12:30	Funcional CRONO 30' Zona Funcional	14:00	Ciclo Indoor (Virtual) Sala Ciclo Funcional CRONO 30' Zona Funcional	12:00	Total Training Sala 2	14:00	Ciclo Indoor (Virtual) Sala Ciclo Funcional CRONO 30' Zona Funcional	13:30	Funcional CRONO 30' Zona Funcional
13:30	Funcional CRONO 30' Zona Funcional	14:45	Pilates (Virtual) Sala 1	12:30	Funcional CRONO 30' Zona Funcional	14:45	Pilates (Virtual) Sala 1	14:30	Funcional CRONO 30' Zona Funcional
14:30	Funcional CRONO 30' Zona Funcional	16:00	Ciclo Indoor (Virtual) Sala Ciclo	13:30	Funcional CRONO 30' Zona Funcional	16:00	Ciclo Indoor (Virtual) Sala Ciclo	14:45	Pilates (Virtual) Sala 1
14:45	Pilates (Virtual) Sala 1	16:30	Espalda Sana Sala 1	14:30	Funcional CRONO 30' Zona Funcional	16:30	Espalda Sana Sala 1	15:00	Ciclo Indoor (Virtual) Sala Ciclo
15:00	Ciclo Indoor (Virtual) Sala Ciclo	17:30	Acondicionamiento Físico Sala 2 Ciclo Indoor Sala Ciclo Zumba Kids Sala 1	14:45	Pilates (Virtual) Sala 1	17:00	Combo Extrem Sala 2 Ciclo Indoor Sala Ciclo Zumba Kids Sala 1	17:00	Ciclo Indoor Sala Ciclo
17:00	Combo Sala 2 Ciclo Indoor Sala Ciclo	18:30	Zumba Sala 2 Body Pump Sala 1	15:00	Ciclo Indoor (Virtual) Sala Ciclo	18:30	Zumba Sala 2 Body Pump Sala 1	18:00	Core 30' Zona Funcional
18:00	Combo Extrem Sala 2	19:30	Funcional 30 Zona Funcional Ciclo Indoor Sala Ciclo	17:00	Combo Sala 2 Ciclo Indoor Sala Ciclo	19:30	Funcional 30 Zona Funcional Ciclo Indoor Sala Ciclo Fun Dance Sala 1	19:00	Zumba Sala 2
19:00	Cross Training Sala 2 Core 30 Zona Funcional	20:30	Espalda Sana Sala 1	18:00	Step Tone Sala 2 Espalda Sana Sala 1	20:30	Funcional CRONO 30' Zona Funcional Espalda Sana Sala 1	20:00	Funcional CRONO 30' Zona Funcional
19:15	Zumba Sala 1 Ciclo Indoor Sala Ciclo	21:00	Funcional CRONO 30' Zona Funcional	19:00	Cross Training Sala 2 Core 30 Zona Funcional	21:00	Funcional CRONO 30' Zona Funcional	21:00	Funcional CRONO 30' Zona Funcional
20:15	Body Pump Sala 2 Body Balance Sala 1	22:00	Funcional CRONO 30' Zona Funcional	19:15	Zumba Step Sala 1 Ciclo Indoor Sala Ciclo	22:00	Funcional CRONO 30' Zona Funcional	22:00	Funcional CRONO 30' Zona Funcional
21:00	Funcional CRONO 30' Zona Funcional			20:15	Body Pump Sala 2 Body Balance Sala 1				
22:00	Funcional CRONO 30' Zona Funcional			21:00	Funcional CRONO 30' Zona Funcional				
				22:00	Funcional CRONO 30' Zona Funcional				

Feliz Navidad



- Diversión (Virtual)
- Energía (Virtual)
- Equilibrio (Virtual)
- Eficiencia
- Act. Infantiles



DESCARGA NUESTRA APP Y RESERVA YA TU PLAZA



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



SÁBADO
11:00 Ciclo Indoor (Virtual) Sala Ciclo



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



DICIEMBRE 2023