

Horario Actividades Dirigidas
SEPTIEMBRE 2017

HORAS	SALAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07:15-08:10h	SALA 1 / CICLO	CARDIO PUMP	CICLO INDOOR	CIRCUITO FUNCIONAL	CICLO INDOOR	
07:45 - 08:00h	FITNESS	ABDOMINALES		ABDOMINALES		
08:15-08:30h	SALA 1		ABDOMINALES		ABDOMINALES	
09:30-10:00h	FITNESS	CIRCUITO FITNESS		CIRCUITO FITNESS		
13:30 - 14:10h	CICLO / SALA 3	CICLO INDOOR	CIRCUITO FUNCIONAL		CIRCUITO FUNCIONAL	
14:15-15:10h	CICLO / SALA 1-5	CICLO INDOOR	CARDIO PUMP	CICLO INDOOR	PILATES	CICLO INDOOR
	SALA 1 / SALA 3	ZUMBA	TRX		CIRCUITO FUNCIONAL	
18:00 - 18:30h	SALA 5 / SALA 3	FITBALL		TRX		
18:30-19:25h	SALA 1	CARDIO BOX	GAP	ZUMBA	CARDIO PUMP	
	SALA 3-5-P	PILATES		PILATES	TRX	
19:00 - 19:55h	CICLO / SALA 3		***TRX			**ZUMBA
19:30-20:25h	SALA 1	CARDIO PUMP	ZUMBA	CARDIO PUMP	ZUMBA	
	CICLO / SALA 6	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	YOGA	CICLO INDOOR	
19:30-19:45	FITNESS	ABDOMINALES		ABDOMINALES		
19:30-21:00h	SALA 3	*KARATE		*KARATE		*KARATE
20:00-20:30h	SALA 3		***CIRCUITO FUNCIONAL			
20:30-21:00h	SALA 5 / SALA 1	ABDOMINALES			ABDOMINALES	

One Wellness Club se reserva el derecho de realizar modificaciones en el horario de clases dirigidas.

* Actividad abonada de forma adicional ** Comienza el 8 de septiembre / * * * Comienza el 19 de septiembre.