

CUADRANTE DE ACTIVIDADES DIRIXIDAS máis MARZO 2023

LUNS				MARTES				MÉRCORES				XOVES				VENRES				SÁBADO						
horario	actividade	sala	min	horario	actividade	sala	min	horario	actividade	sala	min	horario	actividade	sala	min	horario	actividade	sala	min	horario	actividade	sala	min			
09:00	TOTAL EXPRESS	SF	20'	09:00	CORE EXPRESS	SF	20'	09:00	HIIT EXPRESS	SF	20'	09:00	CORE EXPRESS	SF	20'	09:00	TOTAL EXPRESS	SF	20'	11:00	PILATES 1	2	45'			
09:15	MOBILIDADE	5	45'	09:15	ZENY	5	45'	09:15	SENIORS	5	45'	09:15	POWER	5	60'	09:30	YOGA	2	60'	11:30	TOTAL EXPRESS	SF	20'			
09:45	WODFIT	BOX	60'	10:00	BIKE	4	45'	09:30	YOGA TURNOS	2	60'	09:15	HIPOPRESIVOS TURNOS	2	45'	10:00	POWER	5	60'	11:45	POWER	5	60'			
10:00	STEP	5	45'	10:00	PILATES 2	2	45'	10:00	GLUTEBOOM	5	45'	10:15	WODFIT	BOX	60'	10:00	HIIT EXPRESS	SF	20'	12:30	CORE EXPRESS	SF	20'			
10:00	CORE EXPRESS	SF	20'	10:00	HIIT EXPRESS	SF	20'	10:00	ABILITY EXPRESS	SF	20'	10:00	CONTROL POSTURAL EXPRESS	SF	20'	10:00	WODFIT	BOX	60'	12:45	BIKE	4	45'			
10:45	POWER	5	60'	10:00	ZUMBA	5	45'	10:00	HIPOPRESIVOS	3	45'	10:00	PILATES 2	2	45'	11:00	BIKE	4	45'							
10:45	HBX	BOX	45'	10:45	PILATES 1	2	45'	10:45	INVICTO	5	45'	10:15	ZUMBA	5	45'	11:00	ESTIRAMIENTOS EXPRESS	SF	20'							
11:00	CALISTENIA EXPRESS	SF	20'	10:45	WODFIT	BOX	60'	10:45	PILATES TURNOS	2	45'	10:15	FITMOM	3	45'	12:00	CORE EXPRESS	SF	20'							
12:00	INVICTO EXPRESS	SF	20'	10:45	GLUTEBOOM	5	45'	11:00	CORE EXPRESS	SF	20'	10:45	PILATES 1	2	45'											
				11:00	ESTIRAMIENTOS EXPRESS	SF	20'	12:00	TOTAL EXPRESS	SF	20'	11:00	ZENY	5	45'											
				12:00	TOTAL EXPRESS	SF	20'					11:00	HIIT EXPRESS	SF	20'											
												12:00	ESTIRAMIENTOS EXPRESS	SF	20'											
17:30	ZENY	5	45'	17:30	MOBILIDADE	5	45'	17:30	ZUMBA KIDS / JUNIOR	3	45'	18:00	WODFIT KIDS 4-8	BOX	45'	18:00	PILATES 1	2	45'							
18:00	CONTROL POSTURAL EXPRESS	SF	20'	17:30	WODFIT KIDS 4-8	BOX	45'	18:00	CONTROL POSTURAL EXPRESS	SF	20'	18:00	CORE EXPRESS	SF	20'	18:00	INVICTO EXPRESS	SF	20'							
18:00	XOGOTECA	1	150'	18:00	INVICTO EXPRESS	SF	20'	18:00	XOGOTECA	1	150'	18:15	ZENY	5	45'	18:45	POWER	5	60'							
18:15	GLUTEBOOM	5	45'	18:15	TAEKWONDO KIDS 4-7	3	45'	18:15	ZUMBA	5	45'	18:15	TAEKWONDO KIDS 4-7	3	45'	19:00	TOTAL EXPRESS	SF	20'							
18:15	ZUMBA KIDS / JUNIOR	3	45'	18:15	BALLET KIDS & JUNIOR	2	45'	18:15	PILATES TURNOS	2	45'	18:45	WODFIT JUNIOR 9-14	BOX	45'	20:00	CORE EXPRESS	SF	20'							
18:15	POWER JUNIOR	2	45'	18:15	GLUTEBOOM	5	45'	18:15	INVICTO JUNIOR	3	45'	19:00	HIIT EXPRESS	SF	20'	20:00	WODFIT	BOX	60'							
19:00	ZUMBA	5	45'	18:15	WODFIT JUNIOR 9-14	BOX	45'	19:00	LATINO	3	45'	19:00	TAEKWONDO JUNIOR 9-14	3	45'	21:00	HIIT EXPRESS	SF	20'							
19:00	TOTAL EXPRESS	SF	20'	19:00	STEP	5	45'	19:00	CALISTENIA EXPRESS	SF	20'	19:00	ZUMBA	5	45'											
19:00	LATINO	3	45'	19:00	TAEKWONDO JUNIOR 9-14	3	45'	19:00	PILATES 1	2	45'	19:30	WODFIT	BOX	60'											
19:00	PILATES 1	2	45'	19:00	ESTIRAMIENTOS EXPRESS	SF	20'	19:00	GLUTEBOOM	5	45'	19:45	HIPOPRESIVOS TURNOS	2	45'											
19:15	WODFIT	BOX	60'	19:00	FITNESS BALLET	2	45'	19:15	HBX	BOX	45'	19:45	GLUTEBOOM	5	45'											
19:45	YOGA	3	60'	19:00	WODFIT	BOX	60'	19:45	STEP	5	45'	20:00	CORE EXPRESS	SF	20'											
19:45	PILATES 2	2	45'	19:45	POWER	5	60'	19:45	YOGA TURNOS	3	60'	20:00	INVICTO	5	45'											
19:45	INVICTO	5	45'	19:45	HIPOPRESIVOS	2	45'	19:45	PILATES 2	2	45'	20:30	PILATES 1	2	45'											
20:00	CORE EXPRESS	SF	20'	20:00	HIIT EXPRESS	SF	20'	20:00	WODFIT	BOX	60'	20:30	HBX	BOX	45'											
20:15	HBX	BOX	45'	20:00	HBX	BOX	45'	20:00	ABILITY EXPRESS	SF	20'	21:00	TOTAL EXPRESS	SF	20'											
20:30	POWER	5	60'	20:00	PILATES 1	2	45'	20:30	POWER	5	60'	21:00	PILATES 2	2	45'											
20:30	BIKE	4	45'	20:30	BIKE	4	45'	20:30	HIPOPRESIVOS	2	45'	21:15	WODFIT	BOX	60'											
21:00	RUNNING	EXT	60'	20:45	ZENY	5	45'	20:30	BIKE	4	45'															
21:00	WODFIT	BOX	60'	20:45	WODFIT	BOX	60'	21:00	RUNNING	EXT	60'															
21:00	HIIT EXPRESS	SF	20'	21:00	WODFIT	BOX	60'	21:00	WODFIT	BOX	60'															
				21:00	CORE EXPRESS	SF	20'	21:00	WODFIT	BOX	60'															
				21:15	PILATES 2	2	45'	21:00	CORE EXPRESS	SF	20'															

DESDE AS 7:15 TEMOS CLASES DE BIKE VIRTUAL(exceptuando os horarios con técnico presencial) E INDOOR WALKING CADA HORA.

- Actividades especiais de balde
- Actividades de pagamento
- Actividades dentro do abono

Horario Técnico/a da Sala de Fitness
 luns a venres: 07:00-14:00 // 16:30-23:00
 sábados: 10:30-13:30
 domingos: 10:30-13:30