

ACTIVIDADES DIRIXIDAS 2020-2021

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
09:15 a 10:00 horas	Aerobic latino	Pilates	Mantenimiento	Pilates	Aerobic latino
10:15 a 11:00 horas	Pilates	Mantenimiento	Aerobic latino	Mantenimiento	Pilates
17:00 a 17:45 horas	Mantenimiento	GAP	Mantenimiento	GAP	HIIT
18:00 a 18:45 horas	TTS	Abdominales	TTS	Abdominales	Tonificación
		Stretching		Stretching	
19:00 a 19:45 horas	Circuíto	Zumba	Circuíto	Zumba	HIIT
20:00 a 20:45 horas	Tonificación	Pilates	Tonificación	Pilates	Zumba
21:00 a 21:45 horas	Abdominales	GAP	Abdominales	GAP	
	Stretching		Stretching		