

ACTIVIDADES DE SALA FITNESS 2017

Complejo Deportivo "Ciudad de Cádiz"

HORARIOS	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
----------	-------	--------	-----------	--------	---------

TURNO DE MAÑANA

10:00-10:45	CROSS TRAINING	SPINNING	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	GAP	CROSS TRAINING
10:45-11:30	AEROBIC	STEP	AEROBIC	SPINNING	AEROBIC
11:30-12:00	ABDplus	STRETCH	PILATES	STRETCH	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
12:00-12:45		ZUMBA		ZUMBA	

TURNO DE TARDE

16:30-17:30	PILATES AVANZADOS	PILATES AVANZADOS	PILATES AVANZADOS	PILATES AVANZADOS	PILATES AVANZADOS
17:30-18:00	GAP	HIPOPRESIVOS	ENTREN. FUNCIONAL	HIPOPRESIVOS	STRETCH
18:00-19:00	PILATES INICIACION	PILATES INICIACION	PILATES INICIACION	PILATES INICIACION	PILATES INICIACION
19:15-20:00	AEROBIC	STEP	AEROBIC	STEP	SPINNING
20:00-20:30	CORE	STRETCH	HIPOPRESIVOS	STRETCH	GAP
20:30-21:00	GAP	SPINNING	CROSS TRAINING	SPINNING	CORE
21:15-22:00	SPINNING	ENTREN. FUNCIONAL	SPINNING	ENTREN. FUNCIONAL	AEROBIC