

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
6:40	CICLISMO 35'	INDOOR WALKING	BODY COMBAT	INDOOR WALKING	CICLISMO 35'	
7:30	BODY COMBAT	CICLISMO INDOOR	BODY PUMP	CICLISMO INDOOR	COMBO	
8:00	CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR			
	YOGA*		YOGA*		YOGA*	
8:45	BODY TONIC	CICLISMO INDOOR	GAP	STEP-FUNCIONAL	BODY COMBAT	
		BODY COMBAT		CICLISMO INDOOR		
9:00	TAICHI - CHI KUNG	TAICHI	TAICHI - CHI KUNG	TAICHI	TAICHI	
9:30		PREP. FÍSICA*		PREP. FÍSICA*		CICLISMO INDOOR
9:45					STRECHING	
	YOGA*	BODY BALANCE	YOGA*	BODY BALANCE	YOGA*	
10:00	BODY COMBAT		BODY COMBAT		ZUMBA FITNESS	
	ZUMBA FITNESS		ZUMBA FITNESS			
	ACT. FÍSICA Y SALUD*	ACT. FÍSICA Y SALUD*	ACT. FÍSICA Y SALUD*	ACT. FÍSICA Y SALUD*	ACT. FÍSICA Y SALUD*	
10:30		CICLISMO INDOOR		BODY PUMP		BODYTONIC
		STEP-FUNCIONAL		COMBO		
		PREP. FÍSICA*		PREP. FÍSICA*		
11:00	CICLISMO INDOOR		BAILES LATINOS		BAILES LATINOS	
			CICLISMO INDOOR			
11:15	BODY PUMP		BODY TONIC		GAP	
11:30		PILATES BÁSICO		PILATES BÁSICO		
11:45						COMBO
12:15	45M ESPALDA SANA		45M STRECHING		30M ESPALDA SANA	
15:30	CICLISMO INDOOR	BODY PUMP	BODY TONIC	GAP	CICLISMO INDOOR	
16:30	CICLISMO 30' 16:35	I. WALKING 16:35	CICLISMO 30' 16:35	I. WALKING 16:35		
17:15	I. WALKING 17:20	BODY COMBAT	I. WALKING 17:20	BODY COMBAT		
	P.TRAINING 30' 17:20	P.TRAINING 30' 17:20	P.TRAINING 30' 17:20	P.TRAINING 30' 17:20		
18:00	BODY PUMP 18:05	CICLISMO 30' 18:05	BODY PUMP 18:05	CICLISMO 18:05	CICLISMO INDOOR	
		ZUMBA FITNESS		ZUMBA FITNESS		
	P.TRAINING 30' 18:05	P.TRAINING 30' 18:05	P.TRAINING 30' 18:05	P.TRAINING 30' 18:05		
18:10	PILATES		PILATES			
18:30		PREP. FÍSICA*		PREP. FÍSICA*		
18:50	CICLISMO 30' 18:50		CICLISMO 18:50			
		P.TRAINING 30'	P.TRAINING 30'	P.TRAINING 30'		
19:00	GAP	BODY PUMP	BODY TONIC	BODY PUMP	BODY COMBAT	
	BAILES LATINOS	INDOOR WALKING	BAILES LATINOS	INDOOR WALKING		
19:15	YOGA*		YOGA*		YOGA*	
19:30	INDOOR WALKING	TAICHI	CICLISMO INDOOR	TAICHI	ZUMBA FITNESS	
		CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR		
		PREP. FÍSICA*		PREP. FÍSICA*		
20:00	BODY COMBAT	BODY BALANCE	BODY COMBAT	BODY BALANCE		
	ZUMBA FITNESS	ZUMBA FITNESS	ZUMBA FITNESS	ZUMBA FITNESS		
	CICLISMO INDOOR					
20:15		INDOOR WALKING		INDOOR WALKING	STEP-FUNCIONAL	
21:00	STEP-FUNCIONAL	GAP	STEP-FUNCIONAL	BODY PUMP		

- RESISTENCIA
- FUERZA-RESISTENCIA
- FUERZA
- CUERPO-MENTE
- BAILES

HORARIO DE LA INSTALACIÓN

LUNES A VIERNES DE 6:30 A 23:00 HORAS
 SÁBADOS DE 8:30 A 18:00 HORAS
 DOMINGOS Y FESTIVOS DE 8:30 A 15:00 HORAS

* LAS ACTIVIDADES MARCADAS CON ASTERISCO TIENEN UN COSTE ADICIONAL DE 8€/MES

Carretera Antigua del Norte, s/n
 Parque de Las Rehojas
 Teléfono: 928.36.22.38
 info.lasrehojas@s3fit.es