

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
6:40	CICLISMO INDOOR	INDOOR WALKING 30'	BODY COMBAT	INDOOR WALKING 30'	CICLISMO INDOOR	
7:30	BODY COMBAT	CICLISMO INDOOR	BODY PUMP	CICLISMO INDOOR	COMBO	
8:00	CICLISMO INDOOR					
8:00	YOGA*		YOGA*		YOGA*	
8:15			CICLISMO INDOOR			
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		BODY TONIC
		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		COMBO
11:45						
12:15	ESPALDA SANA		STRECHING		ESPALDA SANA	
15:30	CICLISMO INDOOR	BODY PUMP	BODY TONIC	GAP	CICLISMO INDOOR	
16:30	CICLISMO INDOOR	I. WALKING 30'	CICLISMO INDOOR	I. WALKING 30'		
17:15	I. WALKING 30'	BODY COMBAT	I. WALKING 30'	BODY COMBAT		
	P.TRAINING	P.TRAINING	P.TRAINING	P.TRAINING		
17:45		CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR		
18:00	BODY PUMP		BODY PUMP		CICLISMO INDOOR	
		ZUMBA FITNESS		ZUMBA FITNESS		
	P.TRAINING	P.TRAINING	P.TRAINING	P.TRAINING		
18:10	PILATES		PILATES			
18:30	CICLISMO INDOOR	PREP. FÍSICA*	CICLISMO INDOOR	PREP. FÍSICA*		
18:45		P.TRAINING	P.TRAINING	P.TRAINING		
19:00	GAP	BODY PUMP	BODY TONIC	BODY PUMP	BODY COMBAT	
	BAILES LATINOS	INDOOR WALKING 30'	BAILES LATINOS	INDOOR WALKING 30'		
19:15	YOGA*		YOGA*		YOGA*	
19:30	INDOOR WALKING 30'	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 30'		INDOOR WALKING 30'	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

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

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