

HORARIO DE ACTIVIDADES

TEMPADA 25/26 - RECORDA RESERVAR A TÚA PRAZA POLA APLICACIÓN VIRTUAGYM

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
08:30	PILATES MEDIO 08:30H - 09:15H			FITNESS EXPRESS 08:25H - 08:55H	
09:30					
10:30	TONIFICACIÓN	TRX		TRX	TONIFICACIÓN
11:30	ACTIVIDADE FÍSICA SAUDABLE (GR1)	ACTIVIDADE FÍSICA SAUDABLE (GR2)	ACTIVIDADE FÍSICA SAUDABLE (GR1)	ACTIVIDADE FÍSICA SAUDABLE (GR2)	PILATES MEDIO
16:15		ACTIVIDADE FÍSICA INFANTIL		ACTIVIDADE FÍSICA INFANTIL	
18:15	<u>CORE</u> PILATES INICIACIÓN	TRX	ZUMBA	GAP	
19:15	<u>TONIFICACIÓN</u> GAP	<u>TONIFICACIÓN</u> SOFTEE BIKE	TONIFICACIÓN	SOFTEE BIKE	
20:15	<u>ZUMBA</u> ADESTRAMENTO FUNCIONAL	<u>GAP</u> PILATES MEDIO	ADESTRAMENTO FUNCIONAL	TONIFICACIÓN	
21:15	TRX	PILATES AVANZADO	TRX	PILATES AVANZADO	