

HORARIO DE ACTIVIDADES

TEMPADA 26/27 - RECORDA RESERVAR A TÚA PRAZA POLA APLICACIÓN VIRTUAGYM

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
08:25	FITNESS EXPRESS			FITNESS EXPRESS	
10:00	TONIFICACIÓN	TRX		TRX	TONIFICACIÓN
11:00	ACTIVIDADE FÍSICA SAUDABLE (GR1)	ACTIVIDADE FÍSICA SAUDABLE (GR1)	ACTIVIDADE FÍSICA SAUDABLE (GR1)	ACTIVIDADE FÍSICA SAUDABLE (GR1)	PILATES MEDIO
12:00	ACTIVIDADE FÍSICA SAUDABLE (GR2)	ACTIVIDADE FÍSICA SAUDABLE (GR2)	ACTIVIDADE FÍSICA SAUDABLE (GR2)	ACTIVIDADE FÍSICA SAUDABLE (GR2)	
16:15		INICIACIÓN Á FORZA (CATIV@S)		INICIACIÓN Á FORZA (CATIV@S)	
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	