

# HORARIO OCTUBRE 2022/2023

HORARIO SALA MUSCULACION Y FITNESS  
DE LUNES A VIERNES DE 7:00 A 22:00  
SÁBADOS DE 9:00 A 14:00

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00		8:00 <b>C21 PUMP</b>		8:00 <b>C21 PUMP</b>	
9:00	09:00 MANTENIMIENTO	9:00 BALANCE	9:00 MANTENIMIENTO	9:00 BALANCE	9:30 ZUMBA
10:00	10:00 MANTENIMIENTO	10:00 BALANCE	10:00 MANTENIMIENTO	10:00 BALANCE	
11:00	11:00 SPINNING		11:00 SPINNING		
12:00					
13:00					
14:00	14:00 SPINNING		14:00 SPINNING	14:00  CROSS GYM	
		14:15  TRX			
17:00	17:30 KARATE INFANTIL		17:30 KARATE INFANTIL		
		18:00 KARATE INFANTIL		18:00 KARATE INFANTIL	
		19:00 KARATE INFANTIL		19:00 KARATE INFANTIL	
18:00		18:00 ZUMBA		18:00 MANTENIMIENTO	
19:00	19:00 KARATE KYOKUSHIN		19:00 KARATE KYOKUSHIN		
		19:00 <b>C21 PUMP</b>		19:00 <b>C21 PUMP</b>	19:00 KARATE KYOKUSHIN
	19:00 SPINNING		19:00 SPINNING		
		19:00  CROSS GYM		19:00  CROSS GYM	
	19:00 ZUMBA		19:00 ZUMBA		
				20:00 GAP 25'	
20:00	20:00  CROSS GYM		20:00  CROSS GYM	20:30 ESTIRAMIENTOS 25'	
	20:00 C21 COMBAT	20:00 KARATE KYOKUSHIN	20:00 YOGA	20:00 KARATE KYOKUSHIN	
	20:00 BOXEO/KICK BOXING		20:00 BOXEO/KICK BOXING		



ES NECESARIO RESERVAR PLAZA EN LA APP