

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

DESCARGA EL HORARIO DE NUESTRA PÁGINA WEB WWW.TUTEMPADOSADOS.COM. SIGUENOS EN REDES SOCIALES Y ENTÉRATE DE TODO LO QUE PASA EN TU CLUB DE FITNESS

LUNES

Hora	Sala	Instructor	Actividad	Nivel
7:15	C	VIRTUAL	C. INDOOR	
10:00	2	AGUSTÍN	MOOVES	

14:15	C	ALBERTO	C. INDOOR	
14:15	1	JULIÁN	FIGHT	

17:00	C	VIRTUAL	C. INDOOR	
17:30	1	JULIÁN	GAP	
18:00	1	JULIÁN	G.TRAINING	
18:30	F	ALBERTO	CORE	
19:00	1	JULIÁN	POWER	
19:00	C	CARLOS	C. INDOOR	
19:00	2	EVA	PILATES	
20:00	C	CARLOS	C. INDOOR	
20:00	1	EVA	ZUMBA	
20:00	1	JULIÁN	CORE	
21:00	C	VIRTUAL	C. INDOOR	

MARTES

Hora	Sala	Instructor	Actividad	Nivel
7:30	F	AGUSTÍN	CORE	
10:00	1	JULIÁN	POWER	

14:15	C	Mª PAZ	C. INDOOR	
14:15	1	JULIÁN	EXTREME	
14:15	AL		FÚTBOL	

17:00	C	VIRTUAL	C. INDOOR	
18:00	1	ALBERTO	POWER	
18:30	C	Mª PAZ	C. INDOOR	
19:00	1	JULIÁN	G.TRAINING	
19:00	2	CRISTINA	STEP	
19:30	C	Mª PAZ	C. INDOOR	
20:00	2	CRISTINA	YOGA	
20:00	1	JULIÁN	FIGHT	
21:00	C	VIRTUAL	C. INDOOR	

MIÉRCOLES

Hora	Sala	Instructor	Actividad	Nivel
7:15	F	VIRTUAL	C. INDOOR	
7:30	F	AGUSTÍN	TRX	
10:00	C	ALBERTO	C. INDOOR	

14:15	C	JULIÁN	C. INDOOR	
14:15	1	ALBERTO	POWER	
14:15	2	AGUSTÍN	FLOW	

17:00	C	VIRTUAL	C. INDOOR	
17:30	1	ALBERTO	INTERVAL	
18:00	1	ESCARLATA	EXTREME	
19:00	C	CARLOS.F	C. INDOOR	
19:00	1	ESCARLATA	FIGHT	
19:30	1	JULIÁN	TRX	
20:00	C	CARLOS.F	C. INDOOR	
20:00	2	EVA	PILATES	
20:00	1	ALBERTO	POWER	
21:00	C	VIRTUAL	C. INDOOR	

JUEVES

Hora	Sala	Instructor	Actividad	Nivel
7:30	1	AGUSTÍN	INTERVAL	
10:00	C	AGUSTÍN	FIT BALL	

14:15	C	EILICA	C. INDOOR	
14:15	1	JULIÁN	G.TRAINING	
14:15	AL		FÚTBOL	

17:00	C	VIRTUAL	C. INDOOR	
18:30	1	ALBERTO	FIT BALL	
19:00	1	JULIÁN	POWER	
19:00	C	DAVID	C. INDOOR	
19:00	2	CRISTINA	STEP	
19:30	F	JULIÁN	TRX	
20:00	2	CRISTINA	AERODANCE	
20:00	C	DAVID	C. INDOOR	

VIERNES

Hora	Sala	Instructor	Actividad	Nivel
7:15	C	VIRTUAL	C. INDOOR	
10:00	1	AGUSTÍN	G.TRAINING	
10:00	2	CRISTINA	YOGA	

14:15	C	LETICIA	C. INDOOR	
14:15	1	JULIÁN	POWER	

17:00	C	VIRTUAL	C. INDOOR	
17:30	1	ALBERTO	CORE	
18:00	1	ALBERTO	POWER	
19:00	C	JULIÁN	C. INDOOR	
20:00	C	VIRTUAL	C. INDOOR	

SÁBADO

Hora	Sala	Instructor	Actividad	Nivel
11:00	1	JULIÁN	POWER	
12:00	C	JULIÁN	C. INDOOR	

DOMINGO

11:30	C	EILICA	C. INDOOR	
-------	---	--------	-----------	--












Óptima
FITNESS

-  Corrige
-  Reduce
-  Resiste
-  Incrementa
-  Rehabilita
-  Adelántate
-  Mejora

TUTEMPO DOS A DOS se reserva el derecho de modificar la cantidad, tipo y horario de las actividades en función de la demanda de nuestros clientes y las necesidades organizativas de la empresa

Elige tu plan Óptima y ponte en forma

Objetivo/actividad  intensidad moderada  intensidad media  intensidad alta  Equilibrio cuerpo y mente  Mejora de tono muscular  Actividades acuáticas  Actividades coreográficas  Salud cardiovascular  Clases XPRESS 30 min