

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	ALBERTO	HIPOPRESIVOS ESTIRAM.	

MARTES

Hora	Sala	Instructor	Actividad	Nivel
7:30	F	ALBERTO	ESTIRAM.	
10:00	I	ALBERTO	BODYPUMP	

MIÉRCOLES

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

JUEVES

Hora	Sala	Instructor	Actividad	Nivel
7:30		ALBERTO	CORE	
10:00	I	ALBERTO	GAP	

VIERNES

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

SÁBADO

Hora	Sala	Instructor	Actividad	Nivel
11:00	I	ALBERTO	BODYPUMP	
12:00	C	ALBERTO	C. INDOOR	

DOMINGO

Hora	Sala	Instructor	Actividad	Nivel
11:30		EILICA	C. INDOOR	



Óptima
FITNESS

- Corrige
- Reduce
- Resiste
- Incrementa
- Rehabilita
- Relájate
- Mejora