



HORARIO DEL 16 AL 31 DE JULIO

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	GABI	HIPOPRESIVOS ESTIRAM.	

MARTES

Hora	Sala	Instructor	Actividad	Nivel
7:30	F	GABI	ESTIRAM.	
10:00	I	GABI	G.TRAINING	

MIÉRCOLES

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



JUEVES

Hora	Sala	Instructor	Actividad	Nivel
7:15	I	GABI	G.TRAINING	
10:00	I	GABI	GAP	

VIERNES



Hora	Sala	Instructor	Actividad	Nivel
7:15	C	VIRTUAL	C.INDOOR	
7:30	F	GABI	CORE	

SÁBADO



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


DOMINGO





14:15	C	ALICIA	C.INDOOR	
14:15	I	SARA	BODYCOMBAT	

14:15	C	M PAZ	C.INDOOR	
14:15	I	RAÚL	G.TRAINING	

14:15	C	SARA	BODYPUMP	
14:15	I	GIOVANA	C.INDOOR	



14:15	C	EILICA	C.INDOOR	
14:15	I	RAÚL	EXTREME	

14:15	C	LETICIA	C.INDOOR	
14:15	I	SARA	BODYPUMP	



17:00	C	VIRTUAL	C.INDOOR	
18:00	F	RAÚL	CORE	



17:00	C	VIRTUAL	C.INDOOR	
18:00	I	CAROLINA	BODYPUMP	



17:00	C	VIRTUAL	C.INDOOR	
18:30	F	RAÚL	CORE	

17:00	C	VIRTUAL	C.INDOOR	
18:30	F	RAÚL	CORE	

17:00	C	VIRTUAL	C.INDOOR	
18:00	I	JORGE	BODYPUMP	



18:00	I	JORGE	G.TRAINING	
19:00	C	JORGE	BODYPUMP	



18:30	C	EILICA	C.INDOOR	
19:00	I	CAROLINA	G.TRAINING	



19:00	C	JORGE	C.INDOOR	
20:00	2	EVA	PILATES	

19:00	C	JORGE	BODYPUMP	
19:30	C	M PAZ	C.INDOOR	

19:00	C	JORGE	C.INDOOR	
20:00	C	VIRTUAL	C.INDOOR	

19:00	2	EVA	PILATES	
19:00	C	VIRTUAL	C.INDOOR	

19:00	2	CRISTINA	STEP	
19:30	C	EILICA	C.INDOOR	

20:00	I	JORGE	BODYPUMP	
21:00	C	VIRTUAL	C.INDOOR	

20:00	2	CRISTINA	AERODANCE	
21:00	C	VIRTUAL	C.INDOOR	

20:00	2	EVA	ZUMBA	
20:00	C	JORGE	C.INDOOR	

Optima FITNESS

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