

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS

DESCARGA EL HORARIO DE NUESTRA PÁGINA WEB [WWW.TUTEMPODOSADOS.COM](http://WWW.TUTEMPODOSADOS.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	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	ALBERTO	G.TRAINING	
10:00	I	ALBERTO	GAP	

## VIERNES

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

## SÁBADO

## DOMINGO



Hora	Sala	Instructor	Actividad	Nivel
14:15	C	ALICIA	C.INDOOR	
14:15	I	SARA	BODYCOMBAT	

Hora	Sala	Instructor	Actividad	Nivel
14:15	C	M PAZ	C.INDOOR	
14:15	I	RAÚL	G.TRAINING	
14:15	AL		FÚTBOL	

Hora	Sala	Instructor	Actividad	Nivel
14:15	C	SARA	BODYPUMP	
14:15	I	ALBERTO	C.INDOOR	
14:15	2	RAÚL	MOBILITY	

Hora	Sala	Instructor	Actividad	Nivel
14:15	C	EILICA	C.INDOOR	
14:15	I	RAÚL	EXTREME	
14:15	AL		FÚTBOL	

Hora	Sala	Instructor	Actividad	Nivel
14:15	C	ALBERTO	C.INDOOR	
14:15	I	SARA	BODYPUMP	

Hora	Sala	Instructor	Actividad	Nivel
17:00	C	VIRTUAL	C.INDOOR	
18:00	F	RAÚL	CORE	
18:00	I	JORGE	G.TRAINING	
19:00	C	JORGE	BODYPUMP	
19:00	2	EVA	PILATES	
19:00	C	VIRTUAL	C.INDOOR	
20:00	2	EVA	ZUMBA	
20:00	C	JORGE	C.INDOOR	

Hora	Sala	Instructor	Actividad	Nivel
17:00	C	VIRTUAL	C.INDOOR	
18:00	I	CAROLINA	BODYPUMP	
18:30	C	EILICA	C.INDOOR	
19:00	I	CAROLINA	G.TRAINING	
19:00	2	CRISTINA	STEP	
19:30	C	EILICA	C.INDOOR	

Hora	Sala	Instructor	Actividad	Nivel
17:00	C	VIRTUAL	C.INDOOR	
18:30	F	RAÚL	CORE	
19:00	I	RAÚL	G.TRAINING	
19:00	C	JORGE	C.INDOOR	
20:00	2	EVA	PILATES	
20:00	I	JORGE	BODYPUMP	
21:00	C	VIRTUAL	C.INDOOR	

Hora	Sala	Instructor	Actividad	Nivel
17:00	C	VIRTUAL	C.INDOOR	
18:30	C	M PAZ	C.INDOOR	
19:00	I	RAÚL	G.TRAINING	
19:30	C	M PAZ	C.INDOOR	
20:00	C	VIRTUAL	C.INDOOR	

Hora	Sala	Instructor	Actividad	Nivel
17:00	C	VIRTUAL	C.INDOOR	
18:00	I	JORGE	BODYPUMP	
19:00	C	JORGE	C.INDOOR	
20:00	C	VIRTUAL	C.INDOOR	

Óptima FITNESS

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