

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

A partir del 11 Septiembre 2017

Este horario está sujeto a posibles modificaciones.
castellanasportsclub.com

	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO	
	ACTIVIDAD	SALA	ACTIVIDAD	SALA	ACTIVIDAD	SALA	ACTIVIDAD	SALA	ACTIVIDAD	SALA	ACTIVIDAD	SALA	ACTIVIDAD	SALA
07.15	RUNNING EXPRESS*	CARDIO	ABDOMINALES*		CICLO	1	ABDOMINALES*	BOX	RUNNING EXPRESS*	CARDIO				
10.30	BODY PUMP	3	ZUMBA	3	GLOBAL TRAINING	3	ZUMBA	3	GLOBAL TRAINING	3	FREESTYLE ◇	ROLLING	FREESTYLE ◇	ROLLING
11.00	QUEENAX*	FITNESS	ESPALDA SANA*	FITNESS	HIT*	FITNESS	ESPALDA SANA*	FITNESS	ESPALDA SANA*	FITNESS	CROSS TRAINING INICIACIÓN*	BOX		
11.30	BODY BALANCE	4	CICLO	1	PILATES	4	CICLO	1	YOGA	4	BODY PUMP	3	QUEENAX*	FITNESS
11.30											FREESTYLE ◇	ROLLING	FREESTYLE ◇	ROLLING
12.30	ABDOMINALES*	FITNESS			ABDOMINALES*	FITNESS	QUEENAX*	FITNESS	CROSS TRAINING INICIACIÓN*	BOX	PILATES	4		
12.30											CICLO	1	CICLO	1
13.00	HIT TNT*	FITNESS	ABDOMINALES*	BOX	QUEENAX*	FITNESS	ABDOMINALES*	BOX	QUEENAX*	FITNESS				
14.30	BODY PUMP	3	GLOBAL TRAINING	3	CROSS TRAINING	BOX	GAP	3			ABDOMINALES*	FITNESS	ABDOMINALES*	FITNESS
14.30	CICLO	1	CICLO	1	CICLO	1	CICLO	1	CICLO	1				
14.30	YOGA	4	PILATES	4	YOGA	4	BODY BALANCE	4	PILATES	4				
18.00											QUEENAX*	FITNESS	CROSS TRAINING INICIACIÓN*	BOX
19.00	ABDOMINALES*	FITNESS	ABDOMINALES*	FITNESS	ABDOMINALES*	FITNESS	ABDOMINALES*	FITNESS	ABDOMINALES*	FITNESS				
19.00	ZUMBA	3	BODY PUMP	3	GAP	3			BODY PUMP	3	ABDOMINALES*	FITNESS	ABDOMINALES*	FITNESS
19.00	PILATES	4	BODY BALANCE	4	PILATES	4	BODY BALANCE	3						
19.15	CROSS TRAINING	BOX			CROSS TRAINING	BOX								
19.30	CICLO	1	CICLO	1	CICLO	1	CICLO	1	CICLO	1				
19.30	FREESTYLE ◇	ROLLING			FREESTYLE ◇	ROLLING	HIT TNT*	FITNESS						
20.00	BODY PUMP	3	BODY COMBAT	3	QUEENAX*	FITNESS								
20.00	QUEENAX*	FITNESS	HIT TNT*	FITNESS	ZUMBA	4	BODY PUMP	3	ABDOMINALES*	FITNESS				
20.00					GLOBAL TRAINING	3								
20.30	CICLO	1	CICLO	1	CICLO	1	CICLO	1						
21.00	ABDOMINALES*	FITNESS	ABDOMINALES*	FITNESS	ABDOMINALES*	FITNESS								

*Clase express de 30 min.

- Pérdida de peso
- Fuerza muscular
- Entrenamiento funcional
- Sigue el ritmo
- Cuerpo y mente
- Haz deporte patinando

◇ Consultar condiciones en recepción.

