ACTIVIDADES XANEIRO – MARZO 2023

HORA	LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES
10:30 11:15			PILATES		FITNESS		PILATES		ZUMBASOOM
11:15 12:00	TONIFICACIÓN				GAP 30”				
18:15 19:00					ZUMBASOOM 6 A 14 ANOS 18:15- 19:00				ZUMBASOOM 3 A 6 ANOS 17:30-18:15
19:00 19:45	AEROBIC				AEROBIC				
19:45 20:30	PILATES	BIKE	TONIFICACIÓN	BIKE	PILATES	BIKE	ZUMBASOOM	BIKE	GAP 30" 19:45 HIIT 30" 20:15
20:30 21:15	AEROSTEP	TRX	PILATES	BIKE	ZUMBASTEP - SOOM	TRX	PILATES	BIKE	
21:15 22:00	PILATES		ZUMBASOOM	TRX	PILATES		TONIFICACIÓN		