



# FITNESS OCTUBRE 2018



\* SALA SALUD \*

LUNES A VIERNES  
DE 07:00 A 22:30

FINES DE SEMANA:  
SÁBADOS DE 08:00  
A 19:30

DOMINGOS DE 8:00  
A 15:30.



SI ERES ALUMNO DE  
NUESTRAS  
ESCUELAS DE  
PADEL Y/O GOLF  
VEN A LAS  
ACTIVIDADES  
FITNESS  
ESPECÍFICAS Y  
MEJORA TU  
PRÁCTICA Y TU  
CONDICIÓN FÍSICA  
GRATUITAMENTE.

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
08:30-09:20	PILATES GOLF	YOGA	PILATES GOLF	YOGA	PILATES GOLF
09:30-10:20	CICLO INDOOR	POWER DUMBELL	METABÓLICO	TRX	<b>INDOOR WALKING</b>
10:30-11:20	PILATES	RUNNING	PILATES	RUNNING	PILATES
14:30-15:20	CICLO INDOOR	POWER DUMBELL	CICLO INDOOR	POWER DUMBELL	BODY STRETCH
15:30-16:20	PILATES	YOGA	PILATES	YOGA	PILATES
17:30-18:20	<b>FUNCIONAL</b>	<b>INDOOR WALKING</b>	<b>ABS PACK</b>	<b>INDOOR WALKING</b>	<b>FUNCIONAL</b>
18:30-19:20	PILATES GOLF	TRX	PILATES GOLF	TRX	PILATES GOLF
	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR
19:30-20:20	POWER DUMBELL	PILATES	POWER DUMBELL	PILATES	POWER DUMBELL
	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	<b>BODY STRETCH</b>
20:30-21:20	GAP	METABÓLICO	GAP	METABÓLICO	
	<b>BODY STRETCH</b>	<b>ABS PACK</b>	<b>BODY STRETCH</b>	<b>ABS PACK</b>	
		<b>PADEL FIT</b>		<b>PADEL FIT</b>	<b>PADEL FIT</b>

SALA SALUD

SALA MOVILIDAD

ZONA EXTERIOR

SALA EXPRESIÓN

PISTA PADEL 10

