Horario
de actividades dirigidas

Centro — Horario Completo

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
08:00	ESPALDA SANA 08:30 - 09:25 - ST1	PILATES 08:30 - 09:25 - ST1	ESPALDA SANA 08:30 - 09:25 - ST1	CROSSTRAINING 08:30 - 09:25 - ST2	ABDOMINALES 08:30 - 08:55 - ST1		
09:00	CYCLING 09:30 - 10:15 - CYC	ABDOMINALES 09:30 - 09:55 - ST1 CYCLING 09:30 - 10:15 - CYC	ABDOMINALES 09:30 - 09:55 - ST2 B.PUMP 09:30 - 10:25 - ST2 CYCLING 09:30 - 10:15 - CYC	ABDOMINALES 09:00 - 09:25 - ST1 GAP 09:30 - 10:25 - ST2	CYCLING 09:30 - 10:15 - CYC ESTIRAMIENTOS 09:30 - 10:25 - ST2		
10:00	ABDOMINALES 10:00 - 10:25 - ST1 B.COMBAT 10:30 - 11:25 - ST2	TRX 10:00 - 10:25 - FUN CROSSTRAINING 10:30 - 11:25 - ST2	B.COMBAT 10:30 - 11:25 - ST1 CROSSTRAINING 10:30 - 11:25 - ST2	B.COMBAT 10:30 - 11:25 - ST2 CYCLING 10:30 - 11:15 - CYC	ATTACK 10:30 - 11:25 - ST2		
11:00	GAP 11:30 - 12:25 - ST2	YOGA 11:15 - 12:10 - ST1 B.PUMP 11:30 - 12:25 - ST2	ZUMBA 11:30 - 12:25 - ST2	YOGA 11:15 - 12:10 - ST1 B.PUMP 11:30 - 12:25 - ST2	HIIT 11:30 - 11:55 - ST2		
12:00					ESTIRAMIENTOS 12:00 - 12:25 - ST2		
14:00	CROSSTRAINING 14:30 - 15:25 - ST2	CYCLING 14:30 - 15:15 - CYC	ABDOMINALES 14:30 - 14:55 - ST1 CROSSTRAINING 14:30 - 15:25 - ST2	B.PUMP 14:30 - 15:25 - ST2	CYCLING 14:30 - 15:15 - CYC		
15:00				ABDOMINALES 15:30 - 15:55 - ST1	ABDOMINALES 15:30 - 15:55 - ST2		
17:00				CYCLING 17:30 - 18:15 - CYC			
18:00	CROSSTRAINING 18:00 - 18:55 - ST2 CYCLING 18:30 - 19:15 - CYC	ABDOMINALES 18:00 - 18:25 - ST1 CROSSTRAINING 18:00 - 18:55 - ST2 CYCLING 18:30 - 19:15 - CYC	ABDOMINALES 18:00 - 18:25 - ST2 PILATES 18:00 - 18:55 - ST1 CYCLING 18:30 - 19:15 - CYC	ABDOMINALES 18:30 - 18:55 - ST1	PILATES 18:00 - 18:55 - ST1 CYCLING 18:30 - 19:15 - CYC		
19:00	ABDOMINALES 19:00 - 19:25 - ST1 GAP 19:00 - 19:55 - ST2 CYCLING 19:30 - 20:15 - CYC	ZUMBA 19:00 - 19:55 - ST2 ABDOMINALES 19:30 - 19:55 - ST1 CYCLING 19:30 - 20:15 - CYC	GAP 19:00 - 19:55 - ST2 CYCLING 19:30 - 20:15 - CYC	CROSSTRAINING 19:00 - 19:55 - ST2 ZUMBA 19:00 - 19:55 - ST1 CYCLING 19:30 - 20:15 - CYC	B.PUMP 19:00 - 19:55 - ST2		
20:00	B.PUMP 20:00 - 20:55 - ST2 ZUMBA 20:00 - 20:55 - ST1 CYCLING 20:30 - 21:15 - CYC	GAP 20:00 - 20:55 - ST2 CYCLING 20:30 - 21:15 - CYC	B.PUMP 20:00 - 20:55 - ST2 CYCLING 20:30 - 21:15 - CYC	B.PUMP 20:00 - 20:55 - ST2 CYCLING 20:30 - 21:15 - CYC	ESTIRAMIENTOS 20:00 - 20:25 - ST1 CYCLING 20:30 - 21:15 - CYC		
21:00	ABDOMINALES 21:00 - 21:25 - ST1 B.COMBAT 21:00 - 21:55 - ST2	B.PUMP 21:00 - 21:55 - ST2	B.COMBAT 21:00 - 21:55 - ST2 TRX 21:30 - 21:55 - FUN	B.COMBAT 21:00 - 21:55 - ST2	ABDOMINALES 21:30 - 21:55 - ST1		

Acuáticas Alta intensidad Cardiovascular Virtual Coregráficas Cuerpo/Mente Fuerza Senior

Lowfit se reserva el derecho de cualquier modificación en el horario por motivos externos.

Toda la Información en nuestra web
www.lowfit.com

Lowfit en las Redes sociales