

PARRILLA DE ACTIVIDADES

LUNES

COMPLEJO DEPORTIVO

09:15-10:15

PUMP

10:15 10:00 10:15
10:45 10:40 11:15
HIPOPRESIVOS AQUAGYM CICLO

11:15-12:15

PILATES

18:00-19:00

PUMP

19:00-20:00

PUMP

20:00-20:40

AQUAGYM

POLIDEPORTIVO

18:15-19:15

YOGA

19:30-20:30

YOGA

MARTES / JUEVES

COMPLEJO DEPORTIVO

09:15-10:00

CICLO

09:00-10:00

ZUMBA

10:00-11:00

PUMP

11:00-11:30

ESPALDA SANA

11:30-12:00

HIPOPRESIVOS

18:00-18:30

HIIT

18:30-19:00

MOVILIDAD

19:00-20:00

ZUMBA CICLO AQUAGYM

20:00-20:30

CORE

20:30-21:30

ZUMBA

POLIDEPORTIVO

19:00-20:00

PILATES

19:30-20:30

COMBAT

20:00-21:00

PILATES

MIERCOLES

COMPLEJO DEPORTIVO

09:15-10:00

GAP

10:00-10:40

AQUAGYM

10:15-11:15

CICLO

11:15-12:15

PILATES

18:00-19:00

PUMP

19:00-20:00

PUMP

20:00-20:40

AQUAGYM

POLIDEPORTIVO

18:15-19:15

YOGA

19:30-20:30

YOGA

VIERNES

COMPLEJO DEPORTIVO

09:15-10:00

FUNCIONAL

10:00-11:30

YOGA

11:20-12:00

AQUAGYM

18:00-18:30

HIIT



WHITE FLAKES
GUADALIX DE LA SIERRA

- SPORT VILLAGE -