



GIMNASIO MUNICIPAL

SEPTIEMBRE

2019

HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
9:00 h – 10:00h	G. SALUDABLE		G. SALUDABLE			SALA DE MUSCULACIÓN + SPINNING LIBRE DE 9:30 A 13:30 H.
9:30h – 10:10h		AQUAGYM		AQUAGYM		
9:30h - 10:15h	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	
9:30h - 10:15h		STEP-DANCE		RITMOS		
10:15h – 11:00h	BODY-SYSTEM	PILATES	BODY-SYSTEM	PILATES	BODY-SYSTEM	
15:00h – 16:00h		GAP		HIIT	C. GRASA	
16:00h – 17:00h	C. FITNESS		C. TREN SUPERIOR			
18:00h – 18:30h	E. EN SUSPENSION					
18:00h – 19:00h	BODY-SPINNING	LATIN-DANCE	BODY-SPINNING	BODY-SPINNING		
18:45h – 19:00h	ABDOMEN			ABDOMEN		
19:00h – 19:45h	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		
19:00h – 20:00h	BODY-SYSTEM	PILATES	BODY-SYSTEM	BODY-SYSTEM	BODY-SYSTEM	
19:00h – 19:40h	AQUAGYM		AQUAGYM			
20:00h – 21:00h	PILATES	BODY-SYSTEM	PILATES	PILATES		
20:00h – 20:45h	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	
21:00h – 21:45h	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		

NOVEDAD: AQUAGYM SOLO 1ª, 2ª Y 3ª SEMANA

HORARIO: LUNES-VIERNES 8:30 h - 22:30 h
SÁBADOS 9:30 h – 13:30 h

Avda. Vereda de San Agustín, 33

www.mairenadelalcor.org/es/deportes



piscinacubierta@mairenadelalcor.es



955748867