

# GIMNASIO MUNICIPAL SEPTIEMBRE 2016

## MES DEL CICLISMO



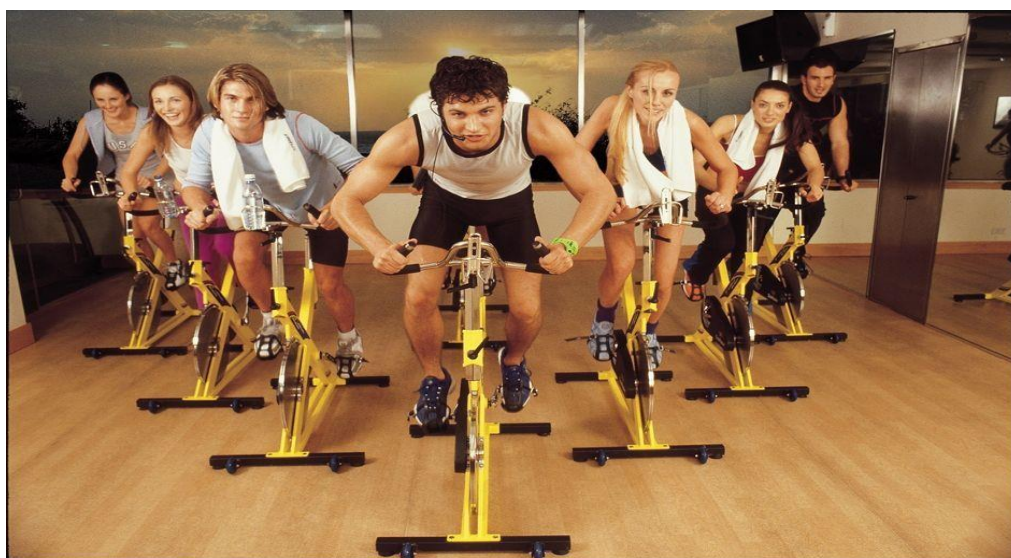
Horas	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:30h- 10:15h	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING
9:30h- 10:15h		RITMOS			
10:15h-11:00h	BODY-SISTEN		E.FUNCIONAL	CORE/E.SANA	ABDOMEN
10:30h-11:00h		GAP			
18:00h-18:30h					HIT
18:00h-18:45h	SPINNING		SPINNING		
18:00h-19:00h		BODY-SPINNING		BODY-SPINNING	
18:30h-18:45h		ABDOMEN		ABDOMEN	ABDOMEN
19:00h-19:30h			HIT		
19:00h-19:45h	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING
19:30h-20:00h			GAP		
19:00h-20:00h	BODY-SISTEN	PILATES		BODY-SISTEM	
20:00h-20:45h	SPINNING master	SPINNING	SPINNING master	SPINNING	SPINNING
20:00h-21:00h	PILATES	LATINO	PILATES	CARDIO-STEP	
21:00h-22:00h	BODY-SPINNING				
21:00h-22:00h			BODY-SISTEM		
21:15h-22:00h		SPINNING		SPINNING	

SALA DE MUSCULACIÓN DE LUNES A VIERNES DE 8:30H A 22:30H

### NOVEDADES

**MASTER CLASS LUNES Y MIERCOLES A LAS 20:00 HORAS**

**NUEVA CLASE DE SPINNING A LAS 20 HORAS LOS VIERNES**



Avda.:Vereda de San Agustín, 33 teléfono: 955748867

piscinacubierta@mairnadelaalcor.es