

## HORARIO DE ACTIVIDADES

A partir del 1 de noviembre

[WWW.GIMNASIOBUDO.COM](http://WWW.GIMNASIOBUDO.COM)

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
7:30	CICLO INDOOR 60' (Sergio)		CICLO INDOOR 60' (Sergio)		TRAINNING 60' (Sergio)
8:30	TONO 45' (Sergio)		TONO 45' (Sergio)		TONO 45' (Sergio)
9:30	DUMBBELLS 45' (Rosi)	BAILOTERAPIA 45' ( Luciano)	BODYJUMP 45' (Rosi)	BAILOTERAPIA 45' ( Luciano)	STEP 45' (Rosi)
	INDOORWALKING 45' (Rechi)	INDOORWALKING 45' (Alex)	INDOORWALKING 45' (Rechi)	INDOORWALKING 45' (Alex)	INDOORWALKING 45' (Rechi)
10:15	CORE 30' (Rechi)	TONO 45' ( Rechi)	CICLO INDOOR 45' (Alberto M)	TONO 45' ( Rechi)	CICLO INDOOR 45' (Alberto M)
			CORE 30' (Rosi)		DUMBELL'S 30' (Rosi)

18:45		BODYJUMP 45' (Rosi)		DUMBELL'S 45' (Rosi)	
19:00		INDOORWALKING 30' (Fran)		INDOORWALKING 30' (Fran)	
19:15	CICLO INDOOR 45' (Alex)		CICLO INDOOR 45' (Alex)		CICLO INDOOR 60' ( Alex)
	GAP 45' (Ana)		GAP 45' (Ana)		
19:30		GAP 30' (Fran)		GAP 30' (Fran)	
20:15	TONO 45' (Rechi)	CICLO INDOOR 45' (Fran)	TONO 45' (Rechi)	CICLO INDOOR 45' (Fran)	CROSS TRAINING 55' (Alberto I)
		ZUMBA 45' (Alberto C)		ZUMBA 45' (Alberto C)	
21:00	INDOORWALKING 45' (Rechi)		INDOORWALKING 45' (Rechi)		
21:05	CROSS TRAINING 55' (Alberto I )		CROSS TRAINING 55' (Alberto I )		
21:15		ZUMBA 45'(Alberto C)		ZUMBA 45'(Alberto C)	
		CICLO INDOOR 45' (Fran)		CICLO INDOOR 45' (Fran)	
22:00		CORE 30' (Fran)		CORE 30' (Fran)	
		FITNESS EXPRESS 30'(Alberto C)		FITNESS EXPRESS 30'(Alberto C)	

12:30	SABADO	CROSS TRAINING 55' (Alberto I)
-------	--------	--------------------------------

### HORARIO APERTURA

LUNES A VIERNES DE 6:45 a 23:15

SÁBADO: 9:30 a 14:00 - DOMINGO: 10:30 a 14:00

Los FESTIVOS este centro permanecerá CERRADO