

# HORARIO DE ACTIVIDADES

A partir del 8 de Enero

# BUDO

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

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
7:30	CICLO INDOOR 60' (Sergio)		CICLO INDOOR 60' (Sergio)		TRAINING 60' (Sergio)
8:30	TONO 45' (Sergio)		TONO 45' (Sergio)		TONO 45' (Sergio)
9:30	DUMPELL'S 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 30' (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)		DUMBELLS 30' (Rosi)
18:45		BODYJUMP 45' (Rosi)		DUMPELL'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)
		BAILOTERAPIA 45' (Luciano)		FUNCIONAL TRAINING 45' (Alberto I)	
21:00	INDOORWALKING 45' (Rechi)		INDOORWALKING 45' (Rechi)		
21:05	CROSS TRAINING 54 (Alberto I)		CROSS TRAINING 55' (Alberto I)		
21:15		FUNCIONAL TRAINING 45' (Alberto I)			
		CICLO INDOOR 45' (Fran)		CICLO INDOOR 45' (Fran)	
22:00		CORE 30' (Fran)		CORE 30' (Fran)	
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

Centro Budo se reserva el derecho a realizar cualquier cambio que estime oportuno, por necesidades de monitores u horarios, sin derecho a reclamación alguna.