

HORARIO DE ACTIVIDADES

A partir del 9 de Octubre

WWW.GIMNASIOBUDO.COM

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
7:30	CICLO INDOOR 60' (Lourdes)		CICLO INDOOR 60' (Lourdes)		TRAINING 60' (Lourdes)
8:30	TONO 45' (Lourdes)		TONO 45' (Lourdes)		TONO 45' (Lourdes)
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)		DUMBBELL'S 30' (Rosi)

18:45		BODYJUMP 45' (Rosi)		DUMBBELL'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	CROSS TRAINING 45 '(Alberto I)	CORE 30' (Fran)	CROSS TRAINING 45 '(Alberto I)	CORE 30' (Fran)	
		FITNESS EXPRESS 30'(Alberto C)		FITNESS EXPRESS 30'(Alberto C)	

12:45	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