ACTIVIDADES DIRIGIDAS SECO

CARDIO BOX · SUSPENSION TRAINING · CICLO INDOOR · G.A.P. · KINESIS CIRCUIT · BALANCE · CORE · FITXUMBA · FITBALL · PILATES · CIRCUITO FUNCIONAL · FIT POWER

CENTRO DEPORTIVO **Don Sancho**
www.cddonsancho.com

	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
	SALA	CICLO	CIRCUIT	SALA	CICLO	CIRCUIT	SALA	CICLO	CIRCUIT	SALA	CICLO	CIRCUIT	SALA	CICLO	
08:00-09:00	FIT POWER				CICLO INDOOR						CICLO INDOOR		G.A.P.		08:00-09:00
09:00-10:00	FITBALL			FITXUMBA			BALANCE 1			FITXUMBA			CARDIO BOX		09:00-10:00
10:00-11:00	FITXUMBA			PILATES			FIT POWER			PILATES			PILATES		10:00-11:00
11:00-12:00		CICLO INDOOR				SUSPENSION TRAINING		CICLO INDOOR				CIRCUITO FUNCIONAL 4			11:00-12:00
12:00-13:00			CORE						CORE						12:00-13:00

*Los puntos suspensivos marcan tramos de quince minutos (cuartos de hora)

16:00-17:00															16:00-17:00
17:00-18:00															17:00-18:00
18:00-19:00	PILATES		KINESIS CIRCUIT				PILATES		KINESIS CIRCUIT						18:00-19:00
19:00-20:00				PILATES						PILATES					19:00-20:00
20:00-21:00		CICLO INDOOR			CICLO INDOOR			CICLO INDOOR			CICLO INDOOR				20:00-21:00
21:00-22:00	FIT POWER			CARDIO BOX					SUSPENSION TRAINING	G.A.P.					21:00-22:00
22:00-23:00															22:00-23:00