

OFERTA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS XPERIENCE ARROYO

OFERTA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS XPERIENCE ARROYO																						
LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES				SÁBADO		
HORA	SALA	ACTIVIDAD	MONITOR	HORA	SALA	ACTIVIDAD	MONITOR	HORA	SALA	ACTIVIDAD	MONITOR	HORA	SALA	ACTIVIDAD	MONITOR	HORA	SALA	ACTIVIDAD	MONITOR	HORA	SALA	ACTIVIDAD
												9:00	4	30' GAP	SALMA							
9:15	4	BODYMIND	ORNELA													9:30	4	30' INTERVAL	TÉCNICO			
				9:30	4	YOGA	MARÍA					9:30	4	YOGA	MARÍA							
					SALA BIKE	BIKE	ALBERTO						SALA BIKE	BIKE	ALBERTO							
								9:45	2	PILATES	ALBERTO											
10:00	4	30' GAP	ALBERTO													10:00	SALA BIKE	BIKE	TÉCNICO			
10:30	SALA BIKE	BIKE	ALBERTO	10:30	4	XPUMP	JONATHAN	10:30	SALA BIKE	BIKE	ALBERTO	10:30	4	XPUMP	JONATHAN					10:30	SALA BIKE	BIKE
	4	30' TONO	MOISES						4	ZUMBA	ORNELA											
11:00	4	30' CORE	MOISES													11:00	4	XPUMP	TÉCNICO			
11:30	4	CALISTENIA	MOISES	11:30	4	30' HIPOPRESIVOS	JONATHAN	11:30	4	30' TONO	MOISES											
								12:00	4	30' CORE	MOISES											
17:00	4	YOGA	MARÍA	17:00	4	BODY TONING	JONATHAN	17:00	4	YOGA	MARÍA	17:00	4	BODY TONING	JONATHAN							
	2	30' GAP	JONATHAN						2	30' GAP	JONATHAN											
								17:30	2	30' HIPOPRESIVOS	JONATHAN											
18:00	4	30' TONO	MOISES					18:00	4	30' INTERVAL	ALBERTO	18:00	2	30' HIPOPRESIVOS	JONATHAN	18:00	4	XPUMP	SALMA			
									2	30' TONO	MOISES											
18:30	SALA BIKE	30'BIKE	ALBERTO	18:30	4	30' GAP	JONATHAN	18:30	SALA BIKE	30'BIKE	ALBERTO	18:30	SALA BIKE	30'BIKE	JONATHAN	18:30	MODULO	30' INTERVAL	TÉCNICO			
	4	30' CORE	MOISES						2	30' CORE	MOISES											
19:00	2	PILATES	ALBERTO	19:00	4	ZUMBA	SALMA	19:00	2	PILATES	ALBERTO	19:00	4	ZUMBA	ORNELA	19:00	SALA BIKE	BIKE	TÉCNICO			
	4	XPUMP	JONATHAN		SALA BIKE	BIKE	ALBERTO		4	XPUMP	JONATHAN		2	30' GAP	SALMA							
					2	CALISTENIA	MOISES						1	CALISTENIA	MOISES							
20:00	SALA BIKE	BIKE	ALBERTO	20:00	2	30' HIPOPRESIVOS	JONATHAN	20:00	SALA BIKE	BIKE	ALBERTO	20:00	4	BODYMIND	ORNELA							
	1	P. EMBARAZADAS	ORNELA		4	30' PILATES	ALBERTO		1	P. EMBARAZADAS	ORNELA		SALA BIKE	BIKE	JONATHAN							
	2	30' HIPOPRESIVOS	JONATHAN		1	30' CORE	MOISES		4	ZUMBA	SALMA											
	4	ZUMBA	SALMA																			
				20:30	SALA BIKE	BIKE	JONATHAN															
					4	30' TONO	MOISES															
21:00	4	30' GAP	SALMA	21:00	4	XPUMP	SALMA	21:00	4	30' GAP	ORNELA	21:00	4	XPUMP	SALMA							
					2	BODYMIND	ORNELA						2	30' CORE	MOISES							
												21:30	MODULO	30' INTERVAL	MOISES							



***La ordenación, composición y monitores de las actividades señaladas anteriormente son orientativas y podrían alterarse por motivos de organización del servicio, así como verse afectada su celebración por causas de fuerza mayor no imputables al centro deportivo XPERIENCE ARROYO

**TODAS LAS ACTIVIDADES SON RESERVABLES A TRAVÉS DE NUESTRA APP: TRAININGYM