



GIMNASIO MUNICIPAL

DICIEMBRE 2019

DEL LUNES 2 AL VIERNES 20

HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
9:00 h – 10:00h	G. SALUDABLE		G. SALUDABLE			SALA DE MUSCULACIÓN + SPINNING LIBRE DE 9:00 A 13:30 H.
9:15h – 09:55h	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	
9:30h - 10:15h	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	
9:30h – 10:30h		STEP-DANCE		RITMOS		
10:30h – 11:15h	BODY-SISTEM	PILATES	BODY-SISTEM	PILATES	BODY-SISTEM	
15:00h – 16:00h		GAP		HIIT	C. GRASA	
16:00h – 17:00h	C. FITNESS		C. TREN SUPERIOR			
18:00h – 18:30h	E. EN SUSPENSIÓN					
18:00h – 19:00h	BODY-SPINNING	LATIN-DANCE	BODY-SPINNING	BODY-SPINNING	BODY-SISTEM	
18:45h – 19:00h	ABDOMEN			ABDOMEN		
19:00h – 19:45h	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	
19:00h – 19:30h		AQUAGYM		AQUAGYM		
19:00h – 20:00h	BODY-SISTEM	PILATES	BODY-SISTEM	BODY-SISTEM		
20:00h – 21:00h	PILATES	BODY-SISTEM	PILATES	PILATES		
20:00h – 20:45h	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		
21:00h – 21:45h	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		

NOVEDADES: SÁBADOS abierto desde las 9:00 horas

HORARIO: LUNES-VIERNES 8:00 h - 22:30 h
SÁBADOS 9:00 h – 13:30 h

Avda. Vereda de San Agustín, 33

www.mairenadelalcor.org/es/deportes



piscinacubierta@mairenadelalcor.es



955748867