

# ACTIVIDADES ABONADOS

## NOVIEMBRE-DICIEMBRE 2024

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	HORA
9:00	<b>AERODANCE</b> 9:30 a 10:15 Ana Sala	<b>GAP</b> 09:30 a 10:15 Ana Sala	<b>AERODANCE</b> 9:30 a 10:15 Ana Sala	<b>GAP</b> 09:30 a 10:15 Ana Sala	<b>AERODANCE</b> 9:30 a 10:15 Ana Sala	9:00
	<b>FULL BODY PUNTA CALERA</b> 9:30-10:15 Carmen SPA	<b>AERODANCE P.CALERA</b> 9:30 a 10:15 Carmen SPA	<b>FULL BODY PUNTA CALERA</b> 9:30-10:15 Carmen SPA	<b>AERODANCE P.CALERA</b> 9:30 a 10:15 Carmen SPA	<b>FULL BODY PUNTA CALERA</b> 9:30-10:15 Carmen SPA	
10:00	<b>CICLO INDOOR</b> 10:30 a 11:15 Paco S.CICLO	<b>CICLO INDOOR</b> 10:15 a 11:00 Virtual S.CICLO	<b>CICLO INDOOR</b> 10:30 a 11:15 Paco S.CICLO	<b>CROSS-FUNCIONAL</b> 10:30 a 11:15 Paco EXT-Sala	<b>CICLO INDOOR</b> 10:30 a 11:15 Paco S.CICLO	10:00
	<b>AQUAGYM P. CALERA</b> 10:30-11:15 Carmen piscina	<b>PUMP</b> 10:30 a 11:15 Paco piscina	<b>AQUAGYM P. CALERA</b> 10:30-11:15 Carmen piscina	<b>SUSPENSIÓN-ABDOM</b> 10:30 a 11:15 Ana Sala	<b>AQUAGYM P. CALERA</b> 10:30-11:15 Carmen piscina	
		<b>WELLNESS P.CALERA</b> 10:30-11:15 Carmen SPA		<b>WELLNESS P.CALERA</b> 10:30-11:15 Carmen SPA		
11:00	<b>PILATES</b> 11:30 a 12:15 Ana Sala	<b>ESTIRAMIENTOS</b> 11:30 a 12:15 Paco Sala	<b>PILATES</b> 11:30 a 12:15 Ana Sala	<b>ESTIRAMIENTOS</b> 11:30 a 12:15 Paco Sala	<b>PILATES</b> 11:30 a 12:15 Ana Sala	11:00
		<b>AQUAGYM</b> 11:00-11:45 Eva piscina		<b>AQUAGYM</b> 11:00-11:45 Eva piscina		
		<b>AQUAGYM</b> 11:45-12:30 Eva piscina		<b>AQUAGYM</b> 11:45-12:30 Eva piscina		
	<b>T</b>	<b>A</b>	<b>R</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	
17:00	<b>SUSPENSIÓN-ABDOM</b> 17:30 a 18:15 Inma Sala	<b>SUSPENSIÓN-ABDOM</b> 17:30 a 18:15 Inma Sala	<b>SUSPENSIÓN-ABDOM</b> 17:30 a 18:15 Inma Sala	<b>SUSPENSIÓN-ABDOM</b> 17:30 a 18:15 Inma Sala	<b>SUSPENSIÓN-ABDOM</b> 17:30 a 18:15 Marisa Sala	17:00
18:00	<b>PUMP</b> 18:30 a 19:15 Ana Sala	<b>PILATES</b> 18:30 a 19:15 Ana Sala	<b>PUMP</b> 18:30 a 19:15 Ana Sala	<b>PILATES</b> 18:30 a 19:15 Marisa Sala	<b>PUMP</b> 18:30 a 19:15 Inma Sala	18:00
	<b>GAP PUNTA CALERA</b> 18:30 a 19:15 Paola SPA	<b>WELLNESS P.CALERA</b> 18:30 a 19:15 Paola SPA	<b>TRX PUNTA CALERA</b> 18:30 a 19:15 Paola SPA	<b>WELLNESS P.CALERA</b> 18:30 a 19:15 Paola SPA	<b>GAP PUNTA CALERA</b> 18:30 a 19:15 Paola SPA	
19:00	<b>CICLO INDOOR</b> 19:30 a 20:15 Inma S.CICLO	<b>CICLO INDOOR</b> 19:30-20:15 Inma S.CICLO	<b>CICLO INDOOR</b> 19:30 a 20:15 Inma S.CICLO	<b>CICLO INDOOR</b> 19:30-20:15 Marisa S.CICLO	<b>CICLO INDOOR</b> 19:30-20:15 Marisa S.CICLO	19:00
	<b>AERODANCE</b> 19:30 a 20:15 Ana Sala	<b>GAP</b> 19:30 a 20:15 Ana Sala	<b>AERODANCE</b> 19:30 a 20:15 Ana Sala	<b>GAP</b> 19:30-20:15 Inma Sala	<b>AERODANCE</b> 19:30 a 20:15 Inma Sala	
	<b>WELLNESS P.CALERA</b> 19:30 a 20:15 Paola SPA	<b>FULL BODY PUNTA CALERA</b> 19:30 a 20:15 Paola SPA	<b>WELLNESS P.CALERA</b> 19:30 a 20:15 Paola SPA	<b>FULL BODY PUNTA CALERA</b> 19:30 a 20:15 Paola SPA	<b>ESTIRAMIENTOS P.CALERA</b> 19:30 a 20:15 Paola SPA	
20:00	<b>PILATES</b> 20:30-21:15 Inma Sala	<b>ESTIRAMIENTOS</b> 20:30-21:00 Inma Sala	<b>PILATES</b> 20:30-21:15 Inma Sala	<b>ESTIRAMIENTOS</b> 20:30-21:00 Inma Sala	<b>PILATES</b> 20:30-21:15 Marisa Sala	20:00
	<b>AQUAGYM</b> 20:15-21:00 piscina	<b>AQUAGYM</b> 20:15-21:00 piscina	<b>AQUAGYM</b> 20:15-21:00 piscina	<b>AQUAGYM</b> 20:15-21:00 piscina	<b>AQUAGYM</b> 20:15-21:00 piscina	
	<b>NATACIÓN ABONO</b> 21:00-21:30 piscina	<b>NATACIÓN ABONO</b> 21:00-21:30 piscina	<b>NATACIÓN ABONO</b> 21:00-21:30 piscina	<b>NATACIÓN ABONO</b> 21:00-21:30 piscina		

Tipo Actividad:

CUERPO-MENTE

CARDIOVASCULAR

TONIFICACIÓN

BALÉ

Síguenos en



[www.centrodeportivosalcazares.es](http://www.centrodeportivosalcazares.es) Tfno: 968583616 y 968583240

[@centrodeportivosalcazares / centrodeportivosalcazares](https://www.instagram.com/centrodeportivosalcazares/)

\* Las clases de ciclo virtuales serán con monitor en pantalla

\* Las actividades podrían sufrir modificaciones por necesidades de la propia instalación. Permanezcan atent@s a la app virtugym para comprobar estas posibles modificaciones