

ACTIVIDADES PARA ABONADOS

SEPTIEMBRE-DICIEMBRE 2023

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	HORA
9:00	AERODANCE Alba Sala 9:30 a 10:15	GAP Ana Sala 09:30 a 10:15	AERODANCE Ana Sala 9:30 a 10:15	GAP Ana Sala 09:30 a 10:15	AERODANCE Ana Sala 9:30 a 10:15	9:00
10:00	CICLO INDOOR Paco S.CICLO 10:30 a 11:15	CICLO INDOOR Virtual S.CICLO 10:30 a 11:15	CICLO INDOOR Paco S.CICLO 10:30 a 11:15	CROSS-FUNCIONAL Paco S.CICLO 10:30-11:15	CICLO INDOOR Paco S.CICLO 10:30 a 11:15	10:00
		PUMP Paco Sala 10:30 a 11:15		ABD-HIPOPRESIVOS Ana Sala 10:30 a 11:15		
11:00	PILATES Alba Sala 11:30 a 12:15	ESTIRAMIENTOS Paco Sala 11:30 a 12:15	PILATES Ana Sala 11:30 a 12:15	ESTIRAMIENTOS Paco Sala 11:30 a 12:15	PILATES Ana Sala 11:30 a 12:15	11:00
	AQUAGYM piscina 11:45-12:30	AQUAGYM piscina 11:45-12:30	AQUAGYM piscina 11:45-12:30	AQUAGYM piscina 11:45-12:30	AQUAGYM piscina 11:45-12:30	
	T	A	R	D	E	
17:00	SUSPENSIÓN-ABDOM Inma Sala 17:30 a 18:15	SUSPENSIÓN-ABDOM Inma Sala 17:30 a 18:15	SUSPENSIÓN-ABDOM Marisa Sala 17:30 a 18:15	ABD-HIPOPRESIVOS Alba Sala 17:30 a 18:15	SUSPENSIÓN-ABDOM Marisa Sala 17:30 a 18:15	17:00
18:00	PUMP Ana Sala 18:30 a 19:15	PILATES Alba Sala 18:30 a 19:15	PUMP Alba Sala 18:30 a 19:15	PILATES Marisa Sala 18:30 a 19:15	PUMP Alba Sala 18:30 a 19:15	18:00
19:00	CICLO INDOOR Inma S.CICLO 19:30-20:15	CICLO INDOOR Inma S.CICLO 19:30-20:15	CICLO INDOOR Marisa S.CICLO 19:30-20:15	CICLO INDOOR Marisa S.CICLO 19:30-20:15	CICLO INDOOR Marisa S.CICLO 19:30-20:15	19:00
	AERODANCE Ana Sala 19:30 a 20:15	GAP Alba Sala 19:30 a 20:15	AERODANCE Alba Sala 19:30 a 20:15	GAP Alba Sala 19:30-20:15	AERODANCE Alba Sala 19:30 a 20:15	
20:00	PILATES Ana Sala 20:30-21:15	ESTIRAMIENTOS Inma Sala 20:30-21:00	PILATES Inma Sala 20:30-21:15	ESTIRAMIENTOS Marisa Sala 20:30-21:00	ABD-HIPOPRESIVOS Marisa Sala 20:30-21:15	20:00
	AQUAGYM piscina 20:15-21:00	AQUAGYM piscina 20:15-21:00	AQUAGYM piscina 20:15-21:00	AQUAGYM piscina 20:15-21:00	AQUAGYM piscina 20:15-21:00	
	NATACIÓN ABONO piscina 21:00-21:30	NATACIÓN ABONO piscina 21:00-21:30	ABD-Hipopresivos Marisa Sala 21:15-21:45	NATACIÓN A. piscina 21:00-21:30	NATACIÓN ABONO piscina 21:00-21:30	

Tipo Actividad:

CUERPO-MENTE

CARDIOVASCULAR

TONIFICACIÓN

BAILE

Síguenos en



www.centrodeportivosalcazares.es

Tlfno: 968583616 y 968583240

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

* 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