horario de actividades dirigidas

a partir del 1 de Mayo 2012 mañanas

		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
7:30	SALA	TBC	CYCLNG	BODY PUMP	ACTIVA CIRCUIT	WALKING		
09:30	SALA 1	TBC		B ODY PUMP				
	SALA 2	WALKING		WALKING		WALKING		
	SALA 3		CYCLING		CYCLING			
	FITNESS					ACTIVA CIRCUIT		
10:30	SALA 1	STEP	PILATES	PILATES	PILATES			
	SALA 2		WALKING					
	SALA 3							
	FITNESS			ACTIVA CIRCUIT		ACTIVA CIRCUIT		
11:00	SALA 1					ACTIVA FLEX	A.CIRCUIT	
11:30	SALA 3							CYCLING
	FITNESS		ACTIVA ORO		ACTIVA ORO			
12:15	SALA 3						CYCLING	
12:30	FITNESS	ACTIVA 20	ACTIVA 20	ACTIVA 20	ACTIVA 20	ACTIVA 20		WALKING
13:15	SALA 2						WALKING	
14:00	SALA 1	BODY PUMP	GAP		TBC			
	SALA 2			WALKING		WALKING		
	SALA 3	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
	FITNESS		PILATES		PILATES			
14:30	SAL A 2	WALKING						
	FITNESS			ACTIVA CIRCUIT				
15:30	SALA 1		TBC		PILATES	GAP		
	SALA 2		WALKING		WALKING			
	SALA 3	CYCLING		CYCLING				

ACTIVIDAD DE TONIFICACIÓN INTENSA
ACTIVIDAD COREOGRAFIADA INTENSA
ACTIVIDAD CARDIOVASCULAR INTENSA
ACTIVIDAD SUAVE
ACTIVIDAD SALA FITNESS

LOS TECNICOS, SALAS Y HORARIOS PODRAN SER CAMBIADOS SIN PREVIO AVISO POR NECESIDADES DE LA EMPRESA.
Gracias.

activaclub
www.activaclub.es
ALZIRA
facebook

Avda. de la Soberanía Nacional nº 18
46600 - ALZIRA
(junto Cines "El Punt" - Carrefour)
96 240 22 61
activaclub.es

horario de actividades **dirigidas** a partir del 1 de Mayo 2012 tardes

		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
17:00	FITNESS	ACTIVA 20	ACTIVA 20	ACTIVA 20	ACTIVA 20	ACTIVA 20		
18:00	SALA 1	PILATES		PILATES		BODY PUMP		
	SALA 2		WALKING					
	SALA 3						CYCLING	
18:30	SALA 1		PILATES		PILATES			
	SALA 2			WALKING	WALKING			
	SALA 3		CYCLING		CYCLING			
	FITNESS							
19:00	SALA 1	TBC		BODY PUMP				
	SALA 2	WALKING						
	SALA 3	CYCLING		CYCLING		CYCLING		
19:30	SALA 1		BODY PUMP		STEP			
	SALA 2			WALKING	WALKING			
	SALA 3		CYCLING		CYCLING			
	FITNESS		PILATES		PILATES			
20:00	SALA 1	GAP						
	SALA 2	WALKING	WALKING			WALKING		
	SALA 3	CYCLING		CYCLING				
	FITNESS	ACTIVA 20		ACTIVA 20		ACTIVA 20		
20:30	SALA 1				GAP			
	SALA 2							
	SALA 3		CYCLING		CYCLING			
	FITNESS	ACTIVA FLEX		ACTIVA FLEX				
21:00	SALA 1	HAPKIDO		HAPKIDO				
	SALA 2	CYCLING		WALKING				

ACTIVIDAD DE TONIFICACIÓN INTENSA
ACTIVIDAD COREOGRAFIADA INTENSA
ACTIVIDAD CARDIOVASCULAR INTENSA
ACTIVIDAD SUAVE
ACTIVIDAD SALA FITNESS

LOS TECNICOS, SALAS Y HORARIOS PODRAN SER CAMBIADOS SIN PREVIO AVISO POR NECESIDADES DE LA EMPRESA.
Gracias.

activaclub
www.activaclub.es
ALZIRA
facebook
Avda. de la Soberanía Nacional nº 18
46600 - ALZIRA
(junto Cines "El Punt" - Carrefour)
96 240 22 61
activaclub.es