

AADD SDR ARENAS Temporada 2023/2024



HORARIO	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
09.30 h.	Ciclo Indoor	Pump	Ciclo Indoor Ac Se Des	TRX H.I.I.T	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Crossgym
	Pilates	Espalda Sana	Pilates Fuerza	Espalda Sana	Stretching		
10.30 h.		ZUMBA	TRX Control Postural Senior		TRX Marathon		
		Pilates Sénior	TRAINING 30	Pilates Sénior			Ciclo Indo.
		Foam Roller 30	Ketbell	Foam Roller 30			
14.15 h.	Ciclo Indoor	TRX	Ciclo Indoor	TRX	Ciclo Indoor		
17.30-18.15		Express 45'		Express 45'			
18.30 h.	Gym PLUS	20/20/20	Play lúdico	G.A.P	TRAINING ZONE		
19.30 h.	Ketbell Marathon	TRAINING ZONE	TRX FUNCTIONAL	TOTAL BODY			
	Pilates	Ciclo Indoor	Pilates Fuerza	Ciclo Indoor			
		Inicia. Hipo 30 Core 30		Stretch & move			
20.30 h.	Ciclo Indoor		Ciclo Indoor				
			Pilates				

Nota: El presente cuadro de actividades puede sufrir cambios por ajustes del servicio. Los mismos serán comunicados con la anterioridad necesaria por los medios destinados a tal fin.