

Toda la info en www.hdosofitness.com



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7:00					
8:00					
9:00	PILATES 9:30-10:30	AQUAFITNESS 9:15 - 10:00	YOGA 9:30-10:30	AQUAFITNESS 9:15 - 10:00	
10:00	AQUAGYM MAYORES 10:00 - 10:45	BODYFIT 10:00-10:30	AQUAGYM MAYORES 10:00 - 10:45	BODYFIT 10:00-10:30	
11:00	AQUAGYM MAYORES 10:45 - 11:30	AQUAGYM MAYORES 10:30 - 11:15	AQUAGYM MAYORES 10:45 - 11:30	AQUAGYM MAYORES 10:30 - 11:15	
12:00					
13:00					
14:00	HITT 14:15-15:00	SPINNING 14:15-15:01	HITT 14:15-15:00	PILATES 14:15-15:15	CARDIO HIIT 14:15-15:00
15:00	ESTIRAMIENTOS 15:10-15:30		ESTIRAMIENTOS 15:10-15:30		
	AQUAFITNESS 15:30-16:15		AQUAFITNESS 15:30-16:15		AQUAFITNESS 15:30-16:15
17:00	PILATES 17:15-18:15	GAP 17:30-18:15	PILATES 17:15-18:15	PumpUp 17:30-18:15	
18:00	BODYFIT 18:30-19:15	BODYPOWER 18:30-19:15	BODYFIT 18:30-19:15	BODYPOWER 18:30-19:15	
19:00	HITT 19:30-20:15	ESPALDA SANA 19:15-20:00	HITT 19:30-20:15	ESPALDA SANA 19:15-20:00	EXPRESS 18:30-19:00
					SPINNING ++ 19:00 - 20:00
20:00	SPINNING 20:00 - 20:45	PILATES 20:00 - 21:00	SPINNING 20:00 - 20:45	PILATES 20:00 - 21:00	
	ABDOMINALES 20:15 - 20:35	AQUAFITNESS 20:30 - 21:15	ESTIRAMIENTOS 20:15 - 20:35	AQUAFITNESS 20:30 - 21:15	