

HORARIO DE ACTIVIDADES - Vallfit33 Gimnasio Femenino

CIRCUITOS 33 MINUTOS: TONO SUPERIOR -- TOTALFIT -- GAP --
ABDOMINALES -- ABE -- CULO 10

ACTIVIDADES NO CIRCUITOS: SISTEMA ABE -- ZUMBA -- PILATES -- QUEMAGRASAS 100% -- HIPOPRESIVOS -- AEROBIC --
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL -- TONO 10 -- STRETCHING -- CLASE COMBO -- RUTINA TABATA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
9:00-9:55	TONO 10 TONO 10	ZUMBA	STRETCHING 	45 MIN	Circuito ABDOMINALES 	9:00-9:55
10:15-11:10	CLASE COMBO ESPECIAL ABE + CIRCUITO + STRETCH	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 	TONO 10 TONO 10	Circuito Culo 10 	STRETCHING 	10:15-11:10
11:30-12:25	PILATES RESERVADO	Aerobic Step 	45 MIN	PILATES RESERVADO	ZUMBA	11:30-12:25
13:00-13:55	ZUMBA	CLASE COMBO	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 	ABDOMINALES hipopresivos	Circuito TONO SUPERIOR 	13:00-13:55
14:30-15:00	ABDOMINALES hipopresivos 30'	RUTINA TABATA ALTA INTENSIDAD 30'	QUEMA-GRASAS 30'	TONO 10 EXPRESS 30 min 	30 min ABDOMINALES 	14:30-15:00
15:00-15:55	Aerobic Step 	ZUMBA	CLASE COMBO	Circuito TOTALFIT 	45 MIN	15:00-15:55
16:00-16:55	Circuito TONO SUPERIOR 	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 	45 min ABDOMINALES 	QUEMA-GRASAS 100%	RUTINA TABATA ALTA INTENSIDAD 16:15 30'	16:00-16:55
17:00-17:55	ZUMBA	45 MIN	Circuito TOTALFIT 	TONO 10 TONO 10	LIBRE	17:00-17:55
18:00-18:55	PILATES	CLASE COMBO	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 	Circuito Culo 10 	ZUMBA	18:00-18:55
19:00-19:55	45 MIN	Circuito GAP 	PILATES	STRETCHING 	TONO 10 TONO 10	19:00-19:55
20:00-20:55	TONO 10 TONO 10	QUEMA-GRASAS 100%	Circuito ABDOMINALES 	RESERVADO	Circuito Culo 10 	20:00-20:55
21:00-21:45	Circuito TONO SUPERIOR 	45 MIN	ZUMBA	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 	CLASE COMBO	21:00-21:45
FIN DE ACTIVIDADES 21:45						

* Horario sujeto a cambios. ABIERTO DE 9:00-22:00. Último acceso al gimnasio - 21:00

* Se precisa puntualidad para las clases de "NO CIRCUITO" (Pilates, Zumba,...) pasados 5 minutos no es posible la entrada a la actividad, se entrará por orden estricto de llegada y se tiene prioridad cuando antes no se ha realizado otra clase durante el día (al menos 30 min realizados).

☎ TELÉFONOS: 983 663 009 // 678 939 973

✉ EMAIL: vallfit33@gmail.com

www.vallfit33.es

📘 FACEBOOK: Vallfit33 Gimnasio Femenino

📷 INSTAGRAM: @gimnasiofemeninovallfit33