



















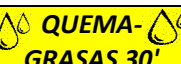




































# HORARIO DE ACTIVIDADES - Vallfit33 Gimnasio Femenino


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

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	<b>TONO 10</b> TONO 10 	 <b>ZUMBA</b>	<b>STRETCHING</b> 	 <b>45 MIN</b>	<b>Circuito ABDOMINALES</b> 	9:00-9:55
10:15-11:10	<b>Circuito ABE</b> 	<b>ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</b> 	<b>TONO 10</b> TONO 10 	<b>Circuito Culo 10</b> 	<b>STRETCHING</b> 	10:15-11:10
11:30-12:25	 <b>PILATES</b> RESERVADO	<b>Circuito "QUEMA-GRASAS"</b> 	 <b>45 MIN</b>	 <b>PILATES</b> RESERVADO	 <b>ZUMBA</b>	11:30-12:25
13:00-13:55	 <b>ZUMBA</b>	<b>Circuito TONO SUPERIOR</b> 	<b>Circuito TOTALFIT</b> 	<b>Circuito ABDOMINALES</b> 	<b>Circuito Culo 10</b> 	13:00-13:55
14:30-15:00	<b>ABDOMINALES hipopresivos 30'</b>	<b>RUTINA TABATA ALTA INTENSIDAD 30'</b>	<b>QUEMA-GRASAS 30'</b> 	<b>TONO 10 30 MIN</b> 	<b>30 min ABDOMINALES</b> 	14:30-15:00
15:00-15:55	<b>Aerobic Step</b>	 <b>ZUMBA</b>	<b>Circuito TONO SUPERIOR</b> 	<b>Circuito TOTALFIT</b> 	 <b>45 MIN</b>	15:00-15:55
16:00-16:55	<b>Circuito Culo 10</b> 	<b>Circuito TOTALFIT</b> 	<b>Circuito ABDOMINALES</b> 	<b>Circuito "QUEMA-GRASAS"</b> 	<b>RUTINA TABATA ALTA INTENSIDAD 16:15 30'</b>	16:00-16:55
17:00-17:55	 <b>ZUMBA</b>	 <b>45 MIN</b>	<b>Circuito GAP</b> 	<b>TONO 10 TONO 10</b> 	<b>LIBRE</b>	17:00-17:55
18:00-18:55	 <b>PILATES</b>	<b>CLASE COMBO</b> 	<b>ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</b> 	<b>Circuito Culo 10</b> 	 <b>ZUMBA</b>	18:00-18:55
19:00-19:55	 <b>45 MIN</b>	<b>Circuito TOTALFIT</b> 	 <b>PILATES</b>	<b>STRETCHING</b> 	<b>TONO 10 TONO 10</b> 	19:00-19:55
20:00-20:55	<b>TONO 10 TONO 10</b> 	<b>QUEMA-GRASAS 100%</b> 	<b>Circuito ABDOMINALES</b> 	 <b>RESERVADO</b>	<b>Circuito Culo 10</b> 	20:00-20:55
21:00-21:45	<b>Circuito Culo 10</b> 	 <b>45 MIN</b>	 <b>ZUMBA</b>	<b>ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</b> 	<b>CLASE COMBO</b> 	21:00-21:45
<b>FIN DE ACTIVIDADES 21:45</b>						

\* 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