GRIÑON CICLO INDOOR

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
09:30 - 10:15 **Cycle virtual (Máx 11)**	19:00 - 20:00 **Cycle virtual (Máx 12)**	09:30 - 10:15 **Cycle virtual (Máx 11)**	19:00 - 20:00 **Cycle virtual (Máx 12)**		10:30 - 11:30 **Cycle virtual (Máx 12)**	
20:00 - 21:00 **Cycle total (Máx 12)**		20:00 - 21:00 **Cycle total (Máx 12)**				

16/11/2024

GRIÑON COLECTIVAS

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
09:30 - 10:15 **Tono (Máx 20)**	09:30 - 10:30 **Yoga (Máx 20)**	09:30 - 10:15 **Tono (Máx 20)**	09:30 - 10:30 **Yoga (Máx 20)**			
17:30 - 18:15 **Zumba (Máx 20)**	10:30 - 11:00 **Total training (Máx 20)**	17:30 - 18:15 **Zumba (Máx 20)**	10:30 - 11:00 **Total training (Máx 20)**			
18:15 - 18:45 **GAP (Máx 20)**	17:30 - 18:15 **Total training (Máx 20)**	18:15 - 18:45 **GAP (Máx 20)**	17:30 - 18:15 **Total training (Máx 20)**			
19:00 - 19:45 **Tono (Máx 20)**	18:15 - 19:15 **Pilates (Máx 20)**	19:00 - 19:45 **Tono (Máx 20)**	18:15 - 19:15 **Pilates (Máx 20)**			
20:00 - 21:00 **Yoga (Máx 20)**	20:00 - 21:00 **Cross-Hiit (Máx 20)**	20:00 - 21:00 **Yoga (Máx 20)**	20:00 - 21:00 **Cross-Hiit (Máx 20)**			

16/11/2024

GRIÑON SALA FITNESS

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
06:00 - 24:00 **Sala Fitness (Máx 0)**	06:00 - 24:00 **Sala Fitness (Máx 0)**	06:00 - 24:00 **Sala Fitness (Máx 0)**	06:00 - 24:00 **Sala Fitness (Máx 0)**	06:00 - 24:00 **Sala Fitness (Máx 0)**	06:00 - 24:00 **Sala Fitness (Máx 0)**	06:00 - 24:00 **Sala Fitness (Máx 0)**

16/11/2024

PLAN NUTRICIÓN / DIETAS

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				09:30 - 10:00 **Cita nutrición (Máx 1)**		
				10:00 - 10:30 **Cita nutrición (Máx 1)**		
				10:30 - 11:00 **Cita nutrición (Máx 1)**		
				11:00 - 11:30 **Cita nutrición (Máx 1)**		

16/11/2024

SERRANILLOS COLECTIVAS

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
09:30 - 10:15 **Cycle total (Máx 15)**	09:30 - 10:15 **Total training (Máx 20)**	09:30 - 10:15 **Cycle total (Máx 15)**	09:30 - 10:15 **Total training (Máx 20)**	09:30 - 10:15 **Total training (Máx 16)**	10:15 - 11:00 **Cycle virtual (Máx 15)**	
10:20 - 10:35 **Abdomen 10 (Máx 20)**	10:15 - 11:00 **Pilates (Máx 20)**	10:20 - 10:35 **Abdomen 10 (Máx 20)**	10:15 - 11:00 **Pilates (Máx 20)**			
17:10 - 18:10 **Power Yoga (Máx 18)**	17:30 - 18:15 **Total training (Máx 20)**	17:10 - 18:10 **Power Yoga (Máx 18)**	17:30 - 18:15 **Total training (Máx 20)**			
18:15 - 18:45 **FIT30 (Máx 20)**	18:30 - 19:15 **Pilates (Máx 20)**	18:15 - 18:45 **FIT30 (Máx 20)**	18:30 - 19:15 **Pilates (Máx 20)**			
19:00 - 20:00 **Cycle total (Máx 14)**	19:30 - 20:30 **Pump (Máx 14)**	19:00 - 19:50 **Cycle total (Máx 14)**	19:30 - 20:30 **Pump (Máx 14)**			
20:05 - 21:05 **Power Yoga (Máx 18)**		20:05 - 21:05 **Power Yoga (Máx 18)**				

16/11/2024