

## HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS - 15 ENERO 2024

**QUO** FITNESS

**MURCIA SUR**

INICIO	FIN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
7:30	8:15	CICLO INDOOR	CICLO VIRTUAL	CICLO INDOOR	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	ABIERTO de 9 a 20 h.	ABIERTO de 9 a 14 h.
9:30	10:30	BODYPUMP	YOGA	QUEMAGRASA	TOTAL TRAINING	YOGA		
9:30	10:15	CICLO INDOOR	CICLO VIRTUAL	CICLO INDOOR	CICLO VIRTUAL	CICLO INDOOR		
10:30	11:30	INTERVAL 30´	ZUMBA	INTERVAL 30´	ZUMBA	INTERVAL 30´		
10:30	11:15	CICLO VIRTUAL	ABDOMEN 20´	CICLO VIRTUAL	ABDOMEN 20´	CICLO VIRTUAL	CICLO INDOOR 11:00H	CICLO VIRTUAL
14:15	15:00	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		
17:00	18:00	YOGA		YOGA				
17:30	17:50	ABDOMEN 20´	ABDOMEN 20´	ABDOMEN 20´	ABDOMEN 20´	ABDOMEN 20´		
18:00	19:00	QUEMAGRASA	TOTAL TRAINING	GAP	PILATES	TOTAL TRAINING		
18:15	19:00	CICLO AÑOS 90´s	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	
18:30	19:25	CROSS TRAINING		CROSS TRAINING				
19:00	20:00	BODYPUMP	GAP	BODYPUMP	GLUTEO 10			
19:15	20:00	CICLO AÑOS 90´s	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR		
19:30	20:30	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING		
20:00	21:00	ZUMBA	PILATES	ZUMBA	BODYPUMP			
20:15	21:00	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		
21:00	22:00	PILATES	ZUMBA		ZUMBA			
21:15	22:00	CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL				

\* PARA ASISTIR A LAS CLASES DIRIGIDAS ES IMPRESCINDIBLE RESERVAR PLAZA PREVIAMENTE Y VALIDAR LA ASISTENCIA CON TU PULSERA AL INICIO DE LA SESION  
 \* NO SE PODRÁ ACCEDER A LA CLASE PASADOS 10 MIN DEL INICIO DE LA SESIÓN. QUO FITNESS SE RESERVA EL DERECHO A REALIZAR MODIFICACIONES EN EL HORARIO  
 \* DE LUNES A VIERNES NUESTRO HORARIO ES DE 7:00 A 23:00