

HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS - ENERO 2024

QUO FITNESS MURCIA CENTRO

INICIO	FIN	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
6:30	7:15	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	ABIERTO 9 a 20 h.	ABIERTO 9 a 14 h.
7:30	8:15	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		
8:30	9:15		CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL			
9:30	10:30	BODYPUMP	CROSS TRAINING	QUEMAGRASA	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING		
9:30	10:15	CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	
10:30	11:30	ZUMBA	PILATES	ZUMBA	PILATES		CICLO INDOOR 11:00	CICLO VIRTUAL
10:35	10:50				ABDOMEN 15'	ABDOMEN 15'		
11:45	12:00	ABDOMEN 15'	ABDOMEN 15' 11:35	ABDOMEN 15'				
14:15	15:00	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		
14:15	15:00	CROSS TRAINING	FULL BODY	CROSS TRAINING	CIRCUITO HIIT	CROSS TRAINING		
17:00	17:45	TRX	CICLO VIRTUAL	FULL BODY	CICLO VIRTUAL	TRX		
18:00	19:00	QUEMAGRASA	BODYPUMP	ZUMBA	BODYPUMP	ZUMBA		
18:15	19:00	CICLO VIRTUAL	CICLO INDOOR	CICLO VIRTUAL	CICLO INDOOR	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	
19:00	20:00		CROSS TRAINING		CROSS TRAINING			
19:00	20:00	FULL BODY	GAP	BODYPUMP	ZUMBA			
19:15	20:00	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR		
20:00	21:00	CROSS TRAINING	ABDOMEN 15' 20:05	CROSS TRAINING	ABDOMEN 15' 20:05	CROSS TRAINING		
20:00	21:00	ZUMBA	PILATES	GLUTEO 10	PILATES			
20:15	21:00	CICLO INDOOR	CICLO VIRTUAL	CICLO INDOOR	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		
21:05	21:20	ABDOMEN 15'		ABDOMEN 15'		ABDOMEN 15'		
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 PODRA ACCEDER A LAS CLASES PASADOS 10 MIN DEL INICIO DE LA SESION. QUO FITNESS SE RESERVA EL DERECHO A REALIZAR MODIFICACIONES DEL HORARIO.
 * DE LUNES A VIERNES NUESTRO HORARIO ES DE 6:00 A 23:00