

HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS 20 MARZO 2023

QUO RIVAS

INICIO	FIN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
6:30	7:15	DIA FESTIVO ABIERTO DE 9 a 14 h		CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL	ABIERTO De 9 a 20 h	ABIERTO De 9 a 14 h
7:30	8:15			CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL		
9:30	10:30		CICLO INDOOR	BODYPUMP	QUEMAGRASA	GAP		
10:30	11:30	CICLO VIRTUAL 11:00	CROSS TRAINING	ZUMBA	CROSS TRAINING	PILATES	CICLO INDOOR 11:00 h	
11:30	11:45		SIX PACK 15'		SIX PACK 15'			
14:30	15:30		CICLO VIRTUAL	CROSS TRAINING	CICLO VIRTUAL			
17:00	17:45			CICLO VIRTUAL				
18:00	19:00		GAP	PILATES	ZUMBA	GLUTEO 10	CICLO VIRTUAL	
18:15	19:00		CICLO VIRTUAL	CICLO INDOOR	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		
18:30	19:30		CROSS TRAINING		CROSS TRAINING	CROSS TRAINING		
19:00	20:00		QUEMAGRASA	STRONG NATION	BODYPUMP			
19:15	20:00		CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR		
19:30	20:30		CROSS TRAINING	CROSS TRAINING		SIX PACK 15'		
20:00	21:00		ZUMBA	BODYPUMP	QUEMAGRASA			
20:15	21:00		CICLO INDOOR	CICLO VIRTUAL	CICLO INDOOR			
21:00	22:00		YOGA	HIIT EXPRESS	YOGA			

* NO SE PODRÁ ACCEDER A LAS CLASES PASADOS 10 MIN DEL INICIO DE LA SESIÓN. QUO FITNESS SE RESERVA EL DERECHO A REALIZAR MODIFICACIONES DEL HORARIO.

* PARA ASISTIR A LAS CLASES DIRIGIDAS ES IMPRESCINDIBLE RESERVAR PLAZA PREVIAMENTE Y VALIDAR LA ASISTENCIA CON LA PULSERA AL ACCEDER A LA SALA

* EL HORARIO DE APERTURA DE LUNES A VIERNES ES DE 6 A 23 H.