

# HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS - ENERO 2024



INICIO	FIN	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
6:30	7:15	CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL	ABIERTO De 9 a 20 h	ABIERTO De 9 a 14 h
7:30	8:15	CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL		
9:30	10:30	BODYPUMP	ZUMBA	CICLO INDOOR	ZUMBA	CICLO INDOOR		
10:30	11:30	PILATES	CROSS TRAINING	BODYPUMP	CROSS TRAINING	PILATES		
11:00	11:45						CICLO INDOOR	CICLO VIRTUAL
11:30	11:45		SIX PACK 15'		SIX PACK 15'			
14:30	15:30	CROSS TRAINING	CICLO VIRTUAL	CROSS TRAINING	CICLO VIRTUAL			
17:00	17:45	CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL				
18:00	19:00	BODYPUMP	GAP	PILATES	ZUMBA	BODYPUMP	CICLO VIRTUAL	
18:05	18:20	SIX PACK 15'	SIX PACK 15'					
18:15	19:00	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		
18:30	19:30	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING		
19:00	20:00	COMBAT	QUEMAGRASA	COMBAT	BODYPUMP			
19:15	20:00	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR		
19:30	20:30	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING	SIX PACK 15'	SIX PACK 15'		
20:00	21:00	PILATES	ZUMBA	BODYPUMP	YOGA			
20:15	21:00	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL			
20:30	20:45	SIX PACK 15'	SIX PACK 15'	SIX PACK 15'				
21:00	22:00	GLUTEO EXPRESS 30'	YOGA	GAP EXPRESS 30'				

\* 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.