

HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS - 10 ENERO 2022



MURCIA CENTRO

INICIO	FIN	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
6:30 SALA CICLO	7:15 SALA CICLO	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	ABIERTO 9 a 20 h.	ABIERTO 9 a 14 h.
7:30 SALA CICLO	8:15 SALA CICLO	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO INDOOR		
9:30 SALA 1	10:30 SALA 1		BODYPUMP		QUEMAGRASA			
9:30 SALA CICLO	10:15 SALA CICLO	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	
9:30 CROSS AREA	10:30 CROSS AREA	CROSS TRAINING		CROSS TRAINING		CROSS TRAINING		
10:30	11:30	ZUMBA	CROSS TRAINING	ZUMBA	CROSS TRAINING		CICLO INDOOR 11:00 h	CICLO VIRTUAL
10:35 SALA CORE	10:50 SALA CORE	ABDOMEN 15'	ABDOMEN 15' 11:35 h	ABDOMEN 15'	ABDOMEN 15' 11:35 h	ABDOMEN 15'		
14:15 SALA CICLO	15:00 SALA CICLO	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		
14:15	15:00	CROSS TRAINING	TRX	CROSS TRAINING	TRX	CROSS TRAINING		
17:00	17:45	TRX	CICLO VIRTUAL	TRX	CICLO VIRTUAL	TRX		
18:00 SALA 1	18:45 SALA 1	GAP	QUEMAGRASA	ZUMBA	BODYPUMP			
18:15 SALA CICLO	19:00 SALA CICLO	CICLO VIRTUAL	CICLO INDOOR	CICLO VIRTUAL	CICLO INDOOR	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	
19:00 CROSS AREA	20:00 CROSS AREA		CROSS TRAINING		CROSS TRAINING			
19:00 SALA 1	19:45 SALA 1	ZUMBA	BODYPUMP	QUEMAGRASA	ZUMBA			
19:15 SALA CICLO	20:00 SALA CICLO	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR		
20:00	21:00	CROSS TRAINING	ABDOMEN 15' 20:05 h	CROSS TRAINING	ABDOMEN 15' 20:05 h	CROSS TRAINING Iniciación		
20:00 SALA 1	21:00 SALA 1	BODYPUMP	PILATES	GLUTEO 10	PILATES			
20:15 SALA CICLO	21:00 SALA CICLO	CICLO INDOOR	CICLO VIRTUAL	CICLO INDOOR	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		
21:05 SALA CORE	21:20 SALA CORE	ABDOMEN 15'		ABDOMEN 15'		ABDOMEN 15'		
21:15 SALA CICLO	22:00 SALA CICLO	CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL				

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

SERVICIO DE LUDOTECA "QUO KIDS" : DE LUNES A VIERNES de 17:45 a 21:00 h.