

# HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS - ENERO 2023

INICIO	FINAL	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
6:15	7:00	CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL	ABIERTO DE 9 A 21 H.	ABIERTO DE 9 A 14 H.
7:30	8:15	CICLO INDOOR	CROSS TRAINING	CICLO INDOOR	CROSS TRAINING	CICLO INDOOR		
8:15	9:00		CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL			
9:30	10:15	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
9:30	10:15	ZUMBA	BODYPUMP	ZUMBA	GAP	BODYPUMP		
10:30	11:30	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		
10:30	11:15	PILATES	YOGA	PILATES	YOGA	PILATES		
10:30	11:15	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING		
11:00	12:00						CICLO INDOOR	CICLO VIRTUAL
13:00	13:45	CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	
14:30	15:15	CICLO INDOOR	BODYPUMP	CICLO INDOOR	CROSS TRAINING			
15:30	16:15	CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL		
17:00	17:45	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL			
18:00	18:45	GAP	QUEMAGRASA	ZUMBA	BODYPUMP	ZUMBA	CICLO VIRTUAL	
18:15	19:00	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR		
18:30	19:15	WOD TRAINING	CROSS TRAINING	WOD TRAINING	CROSS TRAINING			
19:00	19:45	ZUMBA	GAP	QUEMAGRASA	ZUMBA	BODYPUMP		
19:05	19:20	ABDOMEN 15'	ABDOMEN 15'	ABDOMEN 15'	ABDOMEN 15'			
19:15	20:00	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO VIRTUAL		
19:30	20:15	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING		
20:00	20:45	BODYPUMP	PILATES	BODYPUMP	PILATES			
20:15	21:00	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR			
20:30	21:15	CROSS INICIACION		CROSS INICIACION				
21:15	22:00	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL			

\* 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 EN EL LECTOR DE LA SALA.

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