



CENTRO DEPORTIVO
**LAS TORRES DE
COTILLAS**

ACTIVIDADES DIRIGIDAS NOVIEMBRE'23

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:00							
8:00							
9:00	AERO FITNESS 9:15/10:00	CROSSTRAINING 9:15/10:00	AERO JUMP 9:15/10:00	AERO PUMP 9:15/10:00	CICLO INDOOR 9:15/10:00		
	AQUAGYM 9:15/10:00	AQUAGYM 9:15/10:00	AQUAGYM 9:15/10:00	AQUAGYM 9:15/10:00	AQUAGYM 9:15/10:00		
10:00	CICLO INDOOR 10:05/10:50	TRX-HIIT 10:05/10:35	CICLO INDOOR 10:05/10:50	QUEMAGRASA 10:05/10:35	CROSSTRAINING 10:05/10:35		
11:00							
12:00							
14:00	CROSSTRAINING 14:30/15:10	HIIT 14:30/15:10	CICLO INDOOR 14:30/15:15	QUEMAGRASA 14:30/15:10			
18:00	QUEMAGRASA 18:15/19:00	TRX 18:15/19:00	HIIT 18:15/19:00	AERO JUMP 18:15/18:50			
19:00	CARDIOBOX 19:05/19:50	STEP-TRAINING 19:05/19:50	AEROFITNESS 19:05/19:50	CARDIOBOX 19:05/19:50			
	CICLO INDOOR 19:15/20:00	CICLO INDOOR 19:15/20:00	CICLO INDOOR 19:15/20:00	CICLO INDOOR 19:15/20:00			
20:00	AERO PUMP 20:00/20:45	SALSATION 20:00/20:45	AERO PUMP 20:00/20:45	SALSATION 20:00/20:45			
	CICLO INDOOR 20:15/21:00	CROSSTRAINING 20:00/20:45	CICLO INDOOR 20:15/21:00	CROSSTRAINING 20:00/20:45			
	AQUAGYM 20:15/21:00	CICLO INDOOR 20:15/21:00	AQUAGYM 20:15/21:00	CICLO INDOOR 20:15/21:00			
	CROSSTRAINING 20:50/21:35	AQUAGYM 20:15/21:00	QUEMAGRASA 20:50/21:35	AQUAGYM 20:15/21:00			
		GAP 20:50/21:35		HIIT 20:50/21:35			
22:00							