

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

7:00

POWER HIIT

BFIT

BODY PUMP

8:00

BFIT

BODY PUMP

GAP

STRONG PILATES

POWER HIIT

9:30

STEP MIX

PILATES

BODY PUMP

ADM

EN FORMA

PILATES

PILATES

GAP PILATES

10:30

BODY PUMP

BFIT

CARDIO JUMP

BFIT

STEP MIX

GAP

ADM

STRONG PILATES

REHAB. + SALA

11:30

TONO FLEX

ZUMBA

TONO FLEX

ZUMBA

TONO FLEX

17:30

GAP

GAP PILATES

TONO FLEX + HIPO

GAP PILATES

STRONG PILATES

18:30

BODY PUMP

POWER HIIT

STEP MIX

ZUMBA

BODY PUMP

PILATES

BFIT

STRONG PILATES

BIKING

ASESOR + SALA

19:30

ZUMBA

ZUMBA

BODY PUMP

BODY PUMP

ZUMBA

CROSS HIT

CORE

TONO FLEX

CROSS HIT

BIKING

STRETCHING

20:30

ASESOR + SALA

ASESOR + SALA

ASESOR + SALA

ASESOR + SALA

**SALA FITNESS**

DE LUNES A VIERNES  
(laborables)

DE 8:00 A 23:00

SÁBADOS

DE 9:00 A 23:00

DOMINGOS Y FESTIVOS

DE 9:00 A 21:00

¿DÓNDE?

S. POLIVALENTE

BLAST ROOM

ZONA FUNCIONAL

SALA FITNESS

¿QUÉ?

● CARDIO

● CUERPO Y MENTE

● FUERZA Y TONIFIC.

● CARDIO + FUERZA

SJPC se reserva el derecho a cambiar puntualmente el horario de las actividades quedando siempre actualizadas en nuestra APP.