

HORARIO CLASES COLECTIVAS 2022/2023

(PACK VALDELUZ PLUS)

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9:00 - 10:00		9:30 a 10:30		9:30 a 10:30			
10:00 - 11:00	10:00 a 11:00 FUNCIONAL TRAINING	PILATES 10:30 a 11:30		PILATES 10:30 a 11:30			
11:00 - 12:00	11:00 a 12:00 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	TRX		TRX	11:00 a 12:00 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO		
12:00 - 13:00							12:00 a 13:00 CICLO INDOOR
*****	*****	*****	*****	*****	*****	*****	*****
17:00 - 18:00	17:30 a 18:30 FITNESS	17:00 a 18:00 STRETCHING + MOBILITY	17:30 a 18:30 PUMP	17:00 a 18:00 STRETCHING + MOBILITY	17:30 a 18:30 PILATES		
18:00 - 19:00		18:00 a 19:00 GAP + HIIT		18:00 a 19:00 GAP + HIIT			
19:00 - 20:00	18:30 a 19:30 FUNCIONAL TRAINING	19:00 a 20:00 DEFENSA PERSONAL	18:30 a 19:30 PILATES	19:00 a 20:00 DEFENSA PERSONAL	18:30 a 19:30 PUMP		
		19:30 a 20:30 CICLO INDOOR		19:30 a 20:30 CICLO INDOOR			
20:00 - 21:00	20:00 a 21:00 BOXEO	20:30 a 21:30 ZUMBA	20:00 a 21:00 BOXEO	20:30 a 21:30 ZUMBA			

> Hay clases de **ciclo indoor virtual** (dentro del horario estipulado, pueden solicitarlas en administración.)

HORARIO CENTRO DEPORTIVO Y GIMNASIO

> **Mañanas** (de Lunes a Domingo) de 9:00 a 14:00 h.

> **Tardes** (de Lunes a Viernes) de 17:00 a 22:00 h.

ATENCIÓN AL PÚBLICO

> **Mañanas** (de Lunes a Domingo) de 09:30 a 14:00 h.

> **Tardes** (de Lunes a Viernes) de 17:00 a 21:00 h.