Horarios Lowfit Aljarafe

Actividades dirigidas

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
08:00		YOGA 08:00 - 08:45		YOGA 08:00 - 08:45			
09:00	ESPALDA SANA 09:00 - 09:30	ESPALDA SANA 09:00 - 09:30	ESPALDA SANA 09:00 - 09:30	ESPALDA SANA 09:00 - 09:30	ESPALDA SANA 09:00 - 09:30		
	BODY COMBAT 09:30 - 10:15	G.A.P. 09:30 - 10:15	ZUMBA 09:30 - 10:15	G.A.P. 09:30 - 10:15	CYCLING 09:30 - 10:15		
	CYCLING 09:30 - 10:15	CYCLING 09:30 - 10:15	CYCLING 09:30 - 10:15	CYCLING 09:30 - 10:15	ZUMBA 09:30 - 10:15		
	ZUMBA 09:30 - 10:15						
10:00	BODY PUMP 10:30 - 11:15	PILATES 10:30 - 11:15	CROSS-TRAINING 10:30 - 11:15	PILATES 10:30 - 11:15	CROSS-TRAINING 10:30 - 11:15	BODY PUMP 10:30 - 11:15	
	CROSS-TRAINING 10:30 - 11:15		BODY PUMP 10:30 - 11:15		BODY PUMP 10:30 - 11:15		
11:00	ABDOMINALES 11:45 - 12:00	ABDOMINALES 11:45 - 12:00	ABDOMINALES 11:45 - 12:00	ABDOMINALES 11:45 - 12:00	ABDOMINALES 11:45 - 12:00	CYCLING 11:30 - 12:15	
18:00	YOGA 18:00 - 18:45	ESPALDA SANA 18:00 - 18:30	YOGA 18:00 - 18:45	ESPALDA SANA 18:00 - 18:30	CROSS-TRAINING 18:00 - 18:45		
	CROSS-TRAINING 18:00 - 18:45	CROSS-TRAINING 18:30 - 19:15	CROSS-TRAINING 18:00 - 18:45	PILATES 18:30 - 19:15	YOGA 18:00 - 18:45		
		PILATES 18:30 - 19:15		CROSS-TRAINING 18:30 - 19:15			
19:00	CROSS-TRAINING 19:00 - 19:45	CYCLING 19:30 - 20:15	ZUMBA 19:00 - 19:45	BODY COMBAT 19:30 - 20:15	CROSS-TRAINING 19:00 - 19:45		
	ZUMBA 19:00 - 19:45	BODY PUMP 19:30 - 20:15	CYCLING 19:00 - 19:45	G.A.P. 19:30 - 20:15	BODY PUMP 19:00 - 19:45		
	CYCLING 19:00 - 19:45	G.A.P. 19:30 - 20:15	CROSS-TRAINING 19:00 - 19:45	CYCLING 19:30 - 20:15			
20:00	CYCLING 20:00 - 20:45	CROSS-TRAINING 20:30 - 21:15	BODY PUMP 20:00 - 20:45	CYCLING 20:30 - 21:15	CYCLING 20:00 - 20:45		
	BODY PUMP 20:00 - 20:45	CYCLING 20:30 - 21:15	CYCLING 20:00 - 20:45	BODY PUMP 20:30 - 21:15			
		BODY COMBAT 20:30 - 21:15		CROSS-TRAINING 20:30 - 21:15			
21:00	YOGA 21:00 - 21:45		YOGA 21:00 - 21:45				

ALTA INTENSIDAD ACTIVIDADES DE CARDIO ACTIVIDADES COREOGRÁFICAS
ACTIVIDADES CUERPO Y MENTE FUERZA ACTIVIDADES VIRTUALES

Toda la Información
www.lowfit.com

Lowfit se reserva el derecho de cualquier modificación en el horario por motivos externos.