

Horario de actividades dirigidas

VIGENTE A PARTIR DEL 1 DE JULIO DE 2024

HORA	SALA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:45	SALA 3		CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL			
8:00	SALA-FITNESS			KETTLEBELL				
8:30	SALA 1		ESPALDA SANA		PILATES			
8:30	SALA 3	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR				
9:00	SALA-FITNESS	CORE	CORE		CORE	CORE		
9:00-9:20	SALA 1			HIPOPRESIVOS				
9:20	SALA 1	PILATES		PILATES				
9:20	SALA 2	BODY PUMP	A.C.FISICO	BODY PUMP	A.C.FISICO			
9:20	SALA 3		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR	CICLO INDOOR		
9:30-10:00	SALA 2						GAP	
10:00	SALA 1						ESPALDA SANA	
10:00	SALA-FITNESS			CORE				
10:10	SALA 1	GLUTEBOOM	ZUMBA	GLUTEBOOM	I.BALANCE			
10:10	SALA 2		BODY PUMP		BODY PUMP	BODY PUMP		
10:10	SALA 3	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR				
10:30	SALA-FITNESS				CORE			
10:30-11:00	SALA-FITNESS					CROSS FUNCIONAL		
10:30-10:50	SALA-FITNESS							KETTLEBELL
11:00-11:30	SALA-FITNESS							
11:00	SALA-FITNESS		CORE	CORE				
11:00	SALA 1	ESPALDA SANA	PILATES	ESPALDA SANA	ZUMBA	ESPALDA SANA		
11:00	SALA 2							
11:30	SALA-FITNESS							
11:00	SALA 3						CICLO FAMILY	CICLO INDOOR
12:00-12:15	SALA-FITNESS						CORE	
12:00	SALA 3	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		
12:00-12:15	SALA-FITNESS							CORE 10'
14:30	SALA 3		CICLO VIRTUAL					
14:30-15:00	SALA-FITNESS	A.C.FISICO		HIIT	KETTLEBELL			
15:30-16:00	SALA-FITNESS	KETTLEBELL	HIIT	ESTIRAMIENTOS				
15:30	SALA 3				CICLO VIRTUAL			
16:30	SALA 3	CICLO VIRTUAL						
16:45	SALA-FITNESS	CORE	CORE	CORE	CORE			
17:00	SALA 3		CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		
17:00	SALA 2			GLUTEBOOM FAMILY	ESPALDA SANA FAMILY			
17:00	SALA 1	COMBAT	PILATES FAMILY					
17:20-17:40	SALA 1				HIPOPRESIVOS			
17:50	SALA 3	CICLO INDOOR						
17:50	SALA 1	PILATES FAMILY	ZUMBA FAMILY			ZUMBA FAMILY		
17:50	SALA 2		A.C.FISICO	BODY PUMP FAMILY	GLUTEBOOM FAMILY			
18:00	SALA 3							
18:00	SALA-FITNESS	CORE	CORE	CORE	CORE	CORE		
18:40	SALA 3		CICLO INDOOR		CICLO VIRTUAL	CICLO INDOOR		
18:40	SALA 2	BODY PUMP		A.C.FISICO	BODY PUMP			
18:40	SALA 1	ZUMBA	I.BALANCE	PILATES	I.BALANCE	ESPALDA SANA		
19:00	SALA-FITNESS	CORE	CORE	CORE	CORE	CORE		
19:30	SALA 1	ESPALDA SANA	GLUTEBOOM	ZUMBA	COMBAT			
19:30	SALA 2	CROSS FUNCIONAL			ZUMBA			
19:30	SALA 2		COMBAT			BODY PUMP		
19:30	SALA 3	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR				
20:00	SALA-FITNESS		CORE	CORE				
20:20	SALA 1	GLUTEBOOM		ESPALDA SANA	PILATES			
20:20	SALA 3		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR	CICLO VIRTUAL		
20:20	SALA 2		BODY PUMP					
21:10	SALA 1							
21:10	SALA 3	CICLO VIRTUAL						

● COREOGRAFIADAS ● CUERPO-MENTE ● AERÓBICAS ● TONIFICACIÓN

Consulta aforo antes de venir a entrenar



Inacuacentrosdeportivos 976 593 590
 Inacuacentrodeportivo www.inacua.com

