

# Fitness Club

## SPORT ACTIVITIES



  
[www.spalas.es](http://www.spalas.es)



CICLING VIRTUAL



HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
8:30 9:15	YOGA AL AIRE LIBRE		YOGA AL AIRE LIBRE				
9:30 10:15	AQUA GYM	aqua ZUMBA	AQUA GYM	aqua ZUMBA	AQUA GYM	ENTRENOS SALA FITNESS DE 9:00 A 13:00H.	
10:30 11:15	ZUMBA fitness	LES MILLS BODYPUMP	STRETCHING	LES MILLS BODYPUMP	GAP STRETCHING 50'		
11:30 12:15	CICLING INDOOR	ABD-STRETCHING 30 minutos AQUAZUMBA EXTERIOR	CIRCUIT TRAINNING	CICLING INDOOR AQUAZUMBA EXTERIOR			
12:15 13:00							
15:15 16:00							
17:30 18:00	STRETCHING		STRETCHING				
18:15 19:00	ZUMBA fitness	GAP	LES MILLS BODYPUMP	CIRCUIT TRAINNING	LES MILLS BODYPUMP		
19:15 20:00	LES MILLS BODYPUMP	RUNNING 19:30h	ZUMBA fitness ABD-20 minutos	GAP	ABD-STRETCHING 30 minutos		
20:15 21:00	ABD-20 minutos 20:00h. CICLING INDOOR	PILATES 20:30H.		CICLING INDOOR			

LAS CLASES DE ACTIVIDADES EN EL AGUA SE REALIZARÁN EN LA PISCINA EXTERIOR DEL HOTEL SIEMPRE QUE EL TIEMPO LO PERMITA.

