

Grilla de actividades



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
8:00	MUSCULACIÓN (XX)	MUSCULACIÓN (XX)	MUSCULACIÓN (XX)	MUSCULACIÓN (XX)	MUSCULACIÓN (XX)	MUSCULACIÓN (XX)
8:30	CAMINATA OUTDOOR (XX)	CAMINATA OUTDOOR (XX)	CAMINATA OUTDOOR (XX)	CAMINATA OUTDOOR (XX)	CAMINATA OUTDOOR (XX)	CAMINATA OUTDOOR (XX)
9:30	ALIVE PATH STRETCHING	ALIVE PATH STRETCHING	ALIVE PATH STRETCHING	ALIVE PATH STRETCHING	ALIVE PATH STRETCHING	ALIVE PATH STRETCHING
10:00	ACQUASPINNING (X) (XX)	ACQUASPINNING (X) (XX)	ACQUASPINNING (X) (XX)	ACQUASPINNING (X) (XX)	ACQUASPINNING (X) (XX)	ACQUASPINNING (X) (XX)
11:00	HIDROGYM	HIDROGYM	HIDROGYM	HIDROGYM	HIDROGYM	HIDROGYM
16:00	STRETCHING	MEDITACIÓN	STRETCHING	STRETCHING	BAILE	YOGA
		PILATES MAT.		PILATES MAT.	STRETCHING	PILATES MAT.
17:00	FUNCIONAL	ABDOMINALES	FUNCIONAL	ABDOMINALES	FUNCIONAL	ABDOMINALES
18:00	MUSCULACIÓN (XX)	MUSCULACIÓN (XX)	MUSCULACIÓN (XX)	MUSCULACIÓN (XX)	MUSCULACIÓN (XX)	MUSCULACIÓN (XX)
18:30	CAMINATA OUTDOOR (XX)	CAMINATA OUTDOOR (XX)	CAMINATA OUTDOOR (XX)	CAMINATA OUTDOOR (XX)	CAMINATA OUTDOOR (XX)	CAMINATA OUTDOOR (XX)
19:30	ALIVE PATH STRETCHING	ALIVE PATH STRETCHING	ALIVE PATH STRETCHING	ALIVE PATH STRETCHING	ALIVE PATH STRETCHING	ALIVE PATH STRETCHING

OBSERVACIONES:

- (X) Actividades de cupo limitado - anotarse en recepción del Spa.
- (XX) Actividad con cierto nivel de dificultad, según patologías/lesiones.
- Las actividades pueden variar sin previo aviso.