

HORARIO AA.DD. - TECNÓPOLE SPORT CENTER						
HORA	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO
07:00 a 13:00	CICLO INDOOR VIRTUAL MAÑÁS: 07:15 / 08:30 / 09:45 / 11:00 / 12:15 / 13:30 TARDES: 16:30 / 17:45 / 19:00 / 20:15 CIRCUÍTOS FUNCIONAIS A DISPOSICIÓN DO USUARIO/A DURANTE A HORA DE ADESTRAMENTO EN SALA FITNESS/FUNCIONAL.					 TECNOPOLE SPORT CENTER
						CICLO INDOOR VIRTUAL 10:15 11:30 12:45
13:00	GAP 13:30 a 14:00					
14:00	ZUMBA 14:10 a 15:00					
18:00	PUMP 18:45 a 19:35			PUMP 18:45 a 19:35	G.A.P. 18:10 a 19:00	
19:00	PILATES 19:40 a 20:30	SUSPENSIÓN 19:10 a 20:00	G.A.P. 19:10 a 20:00	PILATES 19:40 a 20:30	ZUMBA 19:10 a 20:00	
20:00	CICLO INDOOR 20:40 a 21:30	BALANCE 20:10 a 21:00	ZUMBA 20:10 a 21:00	CICLO INDOOR 20:40 a 21:30		
21:00						

CICLO INDOOR	E. FUNCIONAL	TONIFICACIÓN	Duración: 30 ou 50 minutos Reserva App: O mesmo día até 10 minutos antes. No asistencia: Obrigatorio cancelar reserva. Non se permite entrar pasados 10 minutos do comezo.
COREOGRAFIADAS	POSTURA/RELAX	30 MINUTOS	