

HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS - TECNÓPOLE SPORT CENTER						
HORA	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO
7:00	CICLO INDOOR VIRTUAL 07:10 a 08:00					CICLO INDOOR VIRTUAL (Pídeselo al técnico).
	30' FUNCIONAL 07:30 a 08:00 ☆	30' FUNCIONAL 07:20 a 07:50 ☆	30' FUNCIONAL 07:30 a 08:00 ☆	30' FUNCIONAL 07:20 a 07:50 ☆	30' FUNCIONAL 07:20 a 07:50 ☆	
8:00	CORE 08:05 a 08:35 ☆	CICLO VIRTUAL 08:00 a 08:50	CORE 08:05 a 08:35 ☆	CICLO VIRTUAL 08:00 a 08:50	CICLO VIRTUAL 08:00 a 08:50	
9:00	PILATES 08:40 a 09:10 ☆	30' FUNCIONAL 09:00 a 09:30 ☆	PILATES 08:40 a 09:10 ☆	30' FUNCIONAL 09:00 a 09:30 ☆	30' FUNCIONAL 09:10 a 09:40 ☆	
13:00	ZUMBA 14:00 a 14:50 ☆	CICLO VIRTUAL 13:45 a 14:35	30' FUNCIONAL 13:45 a 14:15 ☆	ZUMBA 14:00 a 14:50	30' FUNCIONAL 13:45 a 14:15 ☆	
14:00	G.A.P. 14:55 a 15:25 ☆	PILATES 14:10 a 15:00	CORE 14:20 a 14:50 ☆	G.A.P. 14:55 a 15:25 ☆	CICLO VIRTUAL 14:00 a 14:50	
15:00	CICLO INDOOR VIRTUAL	30' FUNCIONAL 15:15 a 15:45 ☆	PILATES 14:55 a 15:45	CORE 15:30 a 16:00 ☆	30' FUNCIONAL 15:15 a 15:45 ☆	
18:00	30' FUNCIONAL 18:00 a 18:30 ☆	30' FUNCIONAL 18:30 a 19:00 ☆	CICLO INDOOR VIRTUAL	30' FUNCIONAL 18:10 a 18:40 ☆	30' FUNCIONAL 17:45 a 18:15 ☆	
19:00	SUSPENSION 18:40 a 19:30	PUMP 19:10 a 20:00	30' FUNCIONAL 18:30 a 19:00 ☆	PUMP 18:45 a 19:35	STEP 18:20 a 19:10	
20:00	PILATES 19:35 a 20:25	CICLO INDOOR 20:10 a 21:00	COMBAT 19:15 a 20:05	PILATES 19:40 a 20:30	ZUMBA 19:15 a 20:05	
21:00	CICLO INDOOR 20:30 a 21:20	30' STRETCHING 21:05 a 21:35 ☆	30' STRETCHING 20:15 a 20:45 ☆	CICLO INDOOR 20:35 a 21:25	CICLO INDOOR VIRTUAL	

CICLO INDOOR	E. FUNCIONAL	TONIFICACIÓN	Duración: 30 o 50 minutos Reserva: El mismo día hasta 10 minutos antes del inicio. No asistencia: Obligatorio cancelar reserva o se aplicará sanción. No se permite en acceso pasados los primeros 10 minutos.
COREOGRAFIADAS	POSTURA/RELAX	30 MINUTOS ☆	