

URBAN FITNESS EZEQUIEL SOLANA

HORA	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
	BACK	UNDER	BIKE	BACK	UNDER	BIKE	BACK	UNDER	BIKE	BACK	UNDER	BIKE	BACK	UNDER	BIKE
09-9:30	YOGA			PILATES *			YOGA			BODY BALANCE			PILATES *		
9:30-10h															
10-10:30	MANTENTE			BODY BALANCE			MANTENTE			PILATES*					
10:30-11h	BODY COMBAT	ZUMBA* 10:45-11:45		BODY PUMP			ATTACK	ZUMBA * 10:45-11:45		BODY PUMP			BODY COMBAT	ZUMBA * 10:45-11:45	
11-11:30															
11-12h															
12-12:30	ABD									ABD					
12:30-13h	GLÚTEO 10		12:30-13:15			12:30-13:15	STRETCHING		12:30-13:15	GLÚTEO 10		12:30-13:15	STRETCHING		
13:30-14h															
14:30-15h		MILITAR *				14:15-15:00					MILITAR*				
15-15:30															

17-17:30															
17:30-18h															
18-18:30	BODY PUMP	PILATES *					BODY PUMP			BODY PUMP	SALSA			BODY BALANCE	
18:30-19h					ABD										
19-19:30	ABD	ATTACK	19:30-20:15	BODY PUMP *	BODY COMBAT *	19:30-20:15	BODY COMBAT	PILATES *	19:00-19:45	BODY COMBAT*	ZUMBA*	19:00-19:45	BODY PUMP	PILATES	
19:30-20h	GLÚTEO 10														
20-20:30	BODY COMBAT	ZUMBA *		PILATES *	ZUMBA *		BODY BALANCE *	ATTACK	20:15-21:00	PILATES*	YOGA		ABD	SALSA	20:00-21:00
20:30-21h			20:30-21:15			20:30-21:15							GLÚTEO 10		
21-21:30	BODY BALANCE *	MILITAR *		YOGA	BOXEO 21:00-22:30		BODY PUMP			ATTACK	BOXEO				
21:30-22h															

HORA	SABADO			DOMINGO		
	BACK	UNDER	BIKE	BACK	UNDER	BIKE
10:30-11h						
11-11:30						
11:30-12h	BODY PUMP*	BODY BALANCE				
12-12:30				BODY COMBAT*		
12:30-13h	ATTACK		12:30-13:15			
13-13:30						
13:30-14h				ATTACK		
14-14:30						

HORARIO ORIENTATIVO.

Está sujeto a cambios según la dirección estime oportuno. Se requiere el uso de toalla para acceder a las clases.

No se permite el acceso a la actividad transcurridos 10 minutos desde el comienzo de la misma.

* Mínimo de 5 personas para impartirse la clase.

HORARIO: de LUNES A VIERNES: 7:30 - 23:00 - **SÁBADOS:** 10:00 A 15:00 Y 17:00 A 22:00 - **DOMINGOS Y FESTIVOS:** 10:00 A 15:00.

URBAN FITNESS Ascao - C/ Ezequiel nº 65 - Tfn.- 914083434 / e-mail: infoes@urbanfitness.es

