

# HORARIO DE ACTIVIDADES COLECTIVAS



Es necesario apuntarse a todas las clases colectivas vía online o en recepción.

¡Síguenos en RR.SS. para estar informado de todas las novedades!

Instagram: @tenislamoraleja

Facebook: @tenismoraleja

Recordamos el uso obligatorio de toalla

HORARIOS	Los LUNES por remordimiento	Los MARTES por diversión	Los MIÉRCOLES por no decaer	Los JUEVES por verme bien	Los VIERNES por las risas	Los SABADOS por pasión
9:15	<b>FUNCIONAL</b> Iván CI - 55'	<b>MEDITACIÓN</b> Penélope CI - 50'	<b>FUNCIONAL</b> Iván CI - 55'	<b>MEDITACIÓN</b> Penélope CI - 50'	<b>FUNCIONAL</b> Iván CI - 55'	<b>11:00 CLUB DE RUNNING</b> Maikel Ex - 55'
10:15	<b>TRX **</b> Iván ZC - 30'		<b>CORE **</b> Iván ZC - 30'		<b>GAP **</b> Iván ZC - 30'	<b>12:00 CROSS TRAINING</b> Maikel ZC - 55'
14:00	<b>GLOBAL</b> Verónica CI - 55'		<b>GLOBAL</b> Verónica CI - 55'		<b>HIPOPRESIVOS **</b> Verónica CI - 30'	<b>13:00:00 TRX</b> Maikel ZC - 30'
17:00	<b>HIPOPRESIVOS **</b> Verónica CI - 30'					<b>SÁBADO</b>
17:30		<b>CORE **</b> Maikel ZC - 30'		<b>TRX **</b> Maikel ZC - 30'		
18:00		<b>CROSS TRAINING</b> Maikel ZC - 55'		<b>CROSS TRAINING</b> Maikel ZC - 55'		
18:30	<b>CORE **</b> Iván ZC - 30'	<b>MEDITACIÓN</b> Penélope CI - 55'	<b>GAP **</b> Iván ZC - 30'	<b>MEDITACIÓN</b> Penélope CI - 55'		
19:00	<b>CROSS TRAINING</b> Iván ZC - 55'		<b>CROSS TRAINING</b> Iván ZC - 55'	<b>ZUMBA</b> Yazmin Poli - 55'		
19:30					<b>ZUMBA</b> Yazmin Poli - 55'	

CUERPO - MENTE

TONIFICACIÓN

TONIFICACIÓN

CARDIO/RESISTENCIA

TONIFICACIÓN

BAILE/CARDIO

FUERZA/RESIST

\*\* CLASE EXCLUSIVA SOCIOS

www.ctlamoraleja.es

Los horarios de actividades y monitores podrán modificarse a juicio de la Dirección