

PLANILLA DE ACTIVIDADES COLECTIVAS: JULIO - AGOSTO - SEPTIEMBRE

INICIO	LUNES				MARTES			MIÉRCOLES				JUEVES			VIERNES			SÁBADO		DOMINGO		
	sala 1	sala ciclo	outdoor	piscina	sala 1	sala ciclo	outdoor	sala 1	sala ciclo	outdoor	piscina	sala 1	sala ciclo	outdoor	sala 1	sala ciclo	piscina	sala 1	sala ciclo	sala 1	sala ciclo	
7:00		CICLO V.		MASTER septiembre		CICLO V.			CICLO V.		MASTER septiembre		CICLO V.		CICLO V.							
8:30	ZUMBA	CICLO V.	CROSS TRAINING julio y agosto		ZUMBA	CICLO V.	GAP julio y agosto	ZUMBA	CICLO V.	CROSS TRAINING julio y agosto		ZUMBA	CICLO V.	GAP julio y agosto	BODY POWER	CICLO V.						
9:30	ZUMBA	CICLO V.		AQUAGYM	PILATES	CICLO		ZUMBA	CICLO V.		AQUAGYM	PILATES	CICLO		ZUMBA	CICLO V.	AQUAGYM		CICLO V.			9:30
10:30	YOGA	CICLO V.			THAICHI	CICLO V.		YOGA	CICLO V.			THAICHI	CICLO V.		PILATES	CICLO V.			CICLO V.		CICLO V.	10:30
11:30	BODY POWER	CICLO V.			HIPOPRESIVOS julio y agosto	CICLO V.		BODY POWER	CICLO V.			CARDIOBOX	CICLO V.		HIPOPRESIVOS julio y agosto	CICLO V.			CICLO V.		CICLO V.	11:30
12:30		CICLO V.				CICLO V.			CICLO V.				CICLO V.			CICLO V.			CICLO V.		CICLO V.	12:30
13:30		CICLO V.				CICLO V.			CICLO V.				CICLO V.			CICLO V.			CICLO V.		CICLO V.	
14:30		CICLO V.				CICLO V.			CICLO V.				CICLO V.			CICLO V.			CICLO V.		CICLO V.	
15:30		CICLO V.		AQUAGYM septiembre		CICLO V.			CICLO V.		AQUAGYM septiembre		CICLO V.			CICLO V.			CICLO V.		CICLO V.	
16:30		CICLO V.				CICLO V.			CICLO V.				CICLO V.			CICLO V.			CICLO V.		CICLO V.	
17:30	ZUMBA	CICLO V.			BODY POWER	CICLO V.		ZUMBA	CICLO V.			CIRCUITO FUNCIONAL	CICLO V.			CICLO V.			CICLO V.		CICLO V.	
18:30	BODY POWER	CICLO V.			ZUMBA	CICLO V.		BODY POWER	CICLO V.			ZUMBA	CICLO V.		BODY POWER	CICLO V.			CICLO V.		CICLO V.	
19:30	ZUMBA	CICLO julio	CROSS TRAINING septiembre	AQUAGYM	PILATES	CICLO	CROSS TRAINING julio y agosto	ZUMBA	CICLO julio	CROSS TRAINING septiembre	AQUAGYM	PILATES	CICLO	GAP julio y agosto	ZUMBA	CICLO V.			CICLO V.		CICLO V.	
20:30	PILATES	CICLO V.	CROSS TRAINING julio y agosto	MASTER septiembre	CARDIOBOX julio y agosto	CICLO V.		PILATES	CICLO V.	CROSS TRAINING julio y agosto	MASTER septiembre	CARDIOBOX julio y agosto	CICLO V.			CICLO V.			CICLO V.		CICLO V.	

*AVISO: Planilla de actividades provisional. Puede sufrir alguna modificación en profesorado y actividades (según demanda abonados).

LA DURACIÓN DE TODAS LAS CLASES SERÁ DE 50 MINUTOS.

ACUÁTICO

CARDIO RITMO

CUERPO-MENTE

TONIFICACIÓN

ALTA INTENSIDAD

CICLO INDOOR

CICLO VIRTUAL



Piscina Municipal Benicàssim