



ACTIVIDADES DIRIGIDAS CAN ZAM

Del 29 de Julio al 31 De Agosto de 2019

Inicio	Final	Espacio	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	Espacio	Inicio	Final
MANANA											
07.10	08.00	SC		CYCLING		CYCLING			SC	07.10	08.00
07.10	08.00	E1	CARDIO HIT DUET		TONIFICACION				E1	07.10	08.00
08.00	08.50	E1	GAC	PILATES	BODY PUMP	ZUMBA	TONIFICACION		E1	08.00	08.50
09.00	09.50	PS		AIGUAGIM		AIGUAGIM			PS	09.00	09.50
09.00	09.20	SF	RADIKAL 20'	ABDOMINALES 15'	RADIKAL 20'	ABDOMINALES 15'	RADIKAL 20'	ABDOMINALES 15'	SF	09.00	09.20
09.00	09.50	E1	PILATES	BODY PUMP	ZUMBA	TONIFICACION	PILATES		E1	09.00	09.50
09.30	10.20	SC	CYCLING			CYCLING			SC	09.30	10.20
10.00	10.50	E1	B.COMBAT	BODY BALANCE	GIM-DOR	PILATES	BODY PUMP		E1	09.30	10.20
10.00	10.50	PS		CYCLING					PS	10.00	10.50
10.00	10.50	SC	AIGUAGIM		AIGUAGIM		AIGUAGIM		SC	10.00	10.50
11.00	11.50	E3	IOGA		ESPALDA SANA				E3	09.30	10.20
10.00	10.50	SC		CYCLING					SC	10.00	10.50
10.00	10.50	SF	RADIKAL 20'	ABDOMINALES 15'	RADIKAL 20'	ABDOMINALES 15'	RADIKAL 20'	ABDOMINALES 15'	SF	14.30	14.50
11.00	11.50	PS		AIGUAGIM		AIGUAGIM			PS	11.00	11.50
MEDIODIA											
14.30	14.50	SF	RADIKAL 20'	ABDOMINALES 15'	RADIKAL 20'	ABDOMINALES 15'	RADIKAL 20'	ABDOMINALES 15'	SF	14.30	14.50
15.30	16.20	E1	ZUMBA	CARDIO HIT DUET	B.COMBAT	BODY PUMP			E1	15.30	16.20
15.30	16.20	PS	AIGUAGIM		AIGUAGIM				PS	15.30	16.20
TARDE											
16.30	17.20	E1	GAC	B.COMBAT	BODY PUMP	ZUMBA	PILATES		E1	16.30	17.20
16.30	17.20	E3	PILATES		ESPALDA SANA				E3	16.30	17.20
17.00	17.20	SF	RADIKAL 20'	ABDOMINALES 15'	RADIKAL 20'	ABDOMINALES 15'	RADIKAL 20'	ABDOMINALES 15'	SF	17.00	17.20
17.00	17.50	PS		AIGUAGIM		AIGUAGIM			PS	18.00	18.50
17.30	18.20	E3	ESPALDA SANA						E3	17.30	18.20
17.30	18.20	E1	B.COMBAT	TONIFICACION	ZUMBA	PILATES	B.COMBAT		E1	17.30	18.20
18.00	18.45	SC		CYCLING		CYCLING			SC	18.00	18.45
18.00	18.20	SF	ABDOMINALES 15'	RADIKAL 20'	ABDOMINALES 15'	RADIKAL 20'	ABDOMINALES 15'	RADIKAL 20'	SF	18.00	18.20
18.30	19.50	PS	AIGUAGIM		AIGUAGIM		AIGUAGIM		PS	18.30	19.50
18.30	19.20	E1	BODY BALANCE	ZUMBA	PILATES	TONIFICACION	BODY PUMP		E1	18.30	19.20
18.30	19.20	SC	CYCLING		CYCLING				SC	18.30	19.20
19.00	19.20	SF	DST	ABDOMINALES 15'	DST	ABDOMINALES 15'	RADIKAL 20'	ABDOMINALES 15'	SF	19.00	19.20
19.00	19.45	SC		CYCLING		CYCLING			SC	19.00	19.45
19.30	20.20	SC	CYCLING		CYCLING				SC	19.00	19.45
19.30	20.20	E1	ZUMBA	PILATES	BODY PUMP	B.COMBAT			E1	19.30	20.20
20.30	21.20	E1	BODY PUMP	B.COMBAT		ZUMBA			E1	20.30	21.20

TIPO DE ACTIVIDAD
QUEMA-CALORÍAS
TONIFICACIÓN
PREVENCIÓN Y RELAX
SALUD

ESPACIOS
SC SALA CYCLING
E1 ESTUDIO 1 PS PISCINA
E2 ESTUDIO 2 SF SALA FITNESS
E3 ESTUDIO 3

*Duet Sports se reserva el derecho de modificación de este horario

*Podéis consultar esta información a través de www.duetsports.com

*Del 29 de Julio al 18 de Agosto SÓLO se realizarán los aquagym de las 9h, en la piscina exterior municipal