



ACTIVIDADES DIRIGIDAS CAN ZAM

SEPTIEMBRE 2019 - JULIO 2020

Inicio	Final	Espacio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	Espacio	Inicio	Final
MAÑANA											
07.10	08.00	SC		CYCLING		CYCLING			SC	07.10	08.00
07.10	08.00	E1	CARDIO HIT DUET		DUET CAMP		BODY BALANCE		E1	07.10	08.00
08.00	08.50	E1	GAC	PILATES	BODY PUMP	ZUMBA	TONIFICACIÓN		E1	08.00	08.50
09.00	09.50	PS	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM			PS	09.00	09.50
09.00	09.20	SF	RADIKAL 20'	ABDOMINALES 15'	RADIKAL 20'	ABDOMINALES 15'	RADIKAL 20'		SF	09.00	09.20
09.00	09.50	E3					IOGA		E3	09.00	09.50
09.00	09.50	E1						BODY PUMP	E1	09.00	09.50
09.30	10.20	SC		CYCLING					SC	09.30	10.20
09.30	10.20	E1	B.COMBAT	BODY PUMP	ZUMBA	TONIFICACIÓN	STEP		E1	09.30	10.20
09.30	10.20	E2					HBX		E2	09.30	10.20
09.30	10.20	E3	PILATES	BODY BALANCE	ESPALDA SANA	PILATES			E3	09.30	10.20
10.00	10.50	SC			CYCLING	CYCLING		CYCLING	SC	10.00	10.50
10.00	10.50	PS					AIGUAGIM		PS	10.00	10.50
10.30	10.50	SF	ABDOMINALES 15'	DST	ABDOMINALES 15'	DST	ABDOMINALES 15'	RADIKAL 20'	SF	10.30	10.50
10.30	11.20	PS	AIGUAGIM	AIGUAGIM		AIGUAGIM			PS	10.30	11.20
10.30	11.15	SC	CYCLING				CYCLING		SC	10.30	11.15
10.30	11.00	E3	ABD.HIPOPRESIVOS 30'	IOGA	B.COMBAT	ABD.HIPOPRESIVOS 30'			E3	10.30	11.00
10.30	11.20	E1	GIM-DOR	ZUMBA	GIM-DOR	CARDIO HIT DUET	BODY PUMP		E1	10.30	11.20
11.00	11.50	E1						ZUMBA	E1	11.00	11.50
11.00	11.50	PS			AIGUAGIM				PS	11.00	11.50
11.30	12.20	PS	AIGUAGIM	AIGUAGIM		AIGUAGIM	AIGUAGIM		PS	11.30	12.20
11.30	12.20	E1		ESPALDA SANA		BODY PUMP	BODY BALANCE		E1	11.30	12.20
11.30	12.00	E3			ESTIRAMIENTOS 30'				E3	11.30	12.00
11.30	11.50	SF	RADIKAL 20'	ABDOMINALES 15'	RADIKAL 20'	ABDOMINALES 15'	RADIKAL 20'	ABDOMINALES 15'	SF	11.30	11.50
11.30	12.20	E3				IOGA			E3	11.30	12.20
12.00	12.50	PS						AIGUAGIM	PS	12.00	12.50
MEDIODIA											
14.30	14.50	SF	RADIKAL 20'	ABDOMINALES 15'	RADIKAL 20'	ABDOMINALES 15'	RADIKAL 20'	ABDOMINALES 15'	SF	14.30	14.50
14.30	15.20	E1	BODY PUMP		ZUMBA				E1	14.30	15.20
15.30	16.20	SC		CYCLING					SC	15.30	16.20
15.30	16.20	E3				BODY BALANCE			E3	15.30	16.20
15.30	16.20	E1	ZUMBA	STRONG HIIT	B.COMBAT	BODY PUMP	ZUMBA		E1	15.30	16.20
15.30	16.20	PS	AIGUAGIM	AIGUAGIM	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	GIM SUAU	ESPALDA SANA	PILATES			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
17.30	18.20	PS	AIGUAGIM		AIGUAGIM				PS	17.30	18.20
17.30	18.20	E3					IOGA		E3	17.30	18.20
17.30	18.20	E2	DIVER KIDS	DIVER KIDS	DIVER KIDS	DIVER KIDS			E2	17.30	18.20
17.30	18.20	E1	B.COMBAT	TONIFICACIÓN	ZUMBA	CTC	B.COMBAT		E1	17.30	18.20
18.00	18.50	SC		CYCLING		CYCLING			SC	18.00	18.50
18.00	18.45	E2		HBX					E2	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	19.20	PS	AIGUAGIM	AIGUAGIM		AIGUAGIM	AIGUAGIM		PS	18.30	19.20
18.30	19.20	E3	BODY BALANCE	IOGA	PILATES	STEP			E3	18.30	19.20
18.30	19.20	E1	TONIFICACIÓN	ZUMBA	CTC	BODY PUMP	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	20.15	SC	CYCLING		CYCLING		CYCLING		SC	19.30	20.15
19.30	20.20	E1	ZUMBA	BODY PUMP	GAC	B.COMBAT	ESPALDA SANA		E1	19.30	20.20
19.30	20.20	E2		KARATE INFANTIL +14 AÑOS		KARATE INFANTIL +14 AÑOS			E2	19.30	20.20
19.30	20.20	E3	CARDIO HIT DUET	PILATES	ESPALDA SANA	IOGA			E3	19.30	20.20
19.30	20.30	EXT							EXT	19.30	20.30
19.45	20.45	EXT							EXT	19.45	20.45
20.00	20.20	SF	ABDOMINALES 15'		ABDOMINALES 15'		ABDOMINALES 15'		SF	20.00	20.20
20.00	20.50	SC		CYCLING					SC	20.00	20.50
20.30	21.20	E2		TÉCNICA KYOKUSHINKAI					E2	20.30	21.20
20.30	21.20	EXT		CARDIO HIT DUET					EXT	20.30	21.20
20.30	21.20	E3	STEP		BODY BALANCE	KNOCK DOWN			E3	20.30	21.20
20.30	21.20	E1	BODY PUMP	B.COMBAT	BODY PUMP	ZUMBA			E1	20.30	21.20
21.30	22.00	E1		KNOCK DOWN		TÉCNICA KYOKUSHINKAI			E1	21.30	22.00

TIPO DE ACTIVIDAD
QUEMA-CALORÍAS
TONIFICACIÓN
PREVENCIÓN Y RELAX
SALUD

ESPACIOS	
SC SALA CYCLING	EXT EXTERIOR
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