

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

CIUDAD DEPORTIVA
GRAN CANARIA

INCLUIDAS EN EL ABONO FITNESS | A PARTIR DE 14 AÑOS

HORARIOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SALA 2 - EDIFICIO NORTE

09:00 - 09:45	ESPALDA SANA	MTS	ESPALDA SANA	MTS	ESPALDA SANA
10:15 - 11:00	AEROMANTENIMIENTO		AEROMANTENIMIENTO		AEROMANTENIMIENTO
17:00 - 17:45	TOTAL TRAINING	AERO/TONO	TOTAL TRAINING	AERO/TONO	TOTAL TRAINING
18:15 - 19:00	TÁBATA	CARDIOBOX	TÁBATA	CARDIOBOX	TÁBATA
19:30 - 20:15	BAILES DE SALÓN	FULL BODY	BAILES DE SALÓN	FULL BODY	FITBALL-GAP
20:45 - 21:30	FULL BODY	FITBALL-GAP	FULL BODY	FITBALL-GAP	FULL BODY

SALA POLIVALENTE 1

20:45 - 21:30	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO		ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	
---------------	--------------------------	--	--------------------------	--

SÁBADOS DE 09:00 A 09:45 Y DE 11:00 A 11:45 HORAS FITBALL

SALA DE CICLO INDOOR

17:00 - 17:45	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR
18:15 - 19:00	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR
19:30 - 20:15	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR

SÁBADOS DE 10:00 - 10:45 HORAS CICLO INDOOR

Ciudad Deportiva Gran Canaria

C/Paseo Blas Cabrera físico, 3 | 35016

Tf.: 928 31 05 11

infocdgc@grancanariadeportes.com

