

MARZO - HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS - CLUB DEPORTIVO TIRO DE PICHÓN ELCHE

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7:00	TONIFICACIÓN 7:15	BIKE 7:15	CORE TRAINING 7:15	ENTRENO FUNCIONAL 7:15	BIKE 7:15
8:00	(8:15) CORE EXPRESS 15'	(8:15) CORE EXPRESS 15'		(8:15) CORE EXPRESS 15'	(8:15) CORE EXPRESS 15'
9:00	BIKE 9:30	HIIT + ABD 9:30	ZUMBA 9:30	TONIFICACIÓN 9:30	TABATA + ESTIRAMIENTOS 9:30
10:00	TRX 9:30	AQUAGYM 9:30 NUEVO		BIKE 9:30	AQUAGYM 9:30
	YOGA 10:30			PILATES 10:30	
	TAI-CHI* 10:00 a 11:30		TAI-CHI* 10:00 a 11:30		
11:00	(11:00) CORE EXPRESS 15'	(11:00) CORE EXPRESS 15'	(11:00) CORE EXPRESS 15'	(11:00) XPRESS	(11:00) CORE EXPRESS 15'
12:00					
	(13:45) CORE EXPRESS 15'	(13:45) CORE EXPRESS 15'	(13:45) CORE EXPRESS 15'	(13:45) CORE EXPRESS 15'	(13:45) CORE EXPRESS 15'
14:00		ENTRENO FUNCIONAL 14:00	TONIFICACIÓN 14:00		CLASES VIRTUALES
15:00	TRX 14:30	ABDOMINALES 15:00	HIIT + ABD 15:00	TRX 14:30	
17:00				(17:45) CORE EXPRESS	PILATES 17:30
18:00	PILATES 18:00	TRX + ABD 18:00	YOGA 17:30	ZUMBA 18:00	BIKE 18:30
19:00	YOGA 19:00	TONIFICACIÓN 19:00	TONIFICACIÓN 18:30	BIKE 18:30	BIKE 19:00
	KARATE INFANTIL* 17:30	KARATE INFANTIL* 17:30	KARATE INFANTIL* 17:30	TRX + ABD 18:30	ZUMBA 19:30 NUEVO
	DEFENSA PERSONAL* 18:30 - 20:00	DEFENSA PERSONAL* 18:30 - 20:00	DEFENSA PERSONAL* 18:30 - 20:00	BIKE 19:30	(20:00) XPRESS
20:00	(20:45) CORE EXPRESS 15'	CROSSTRAINING 20:00	(20:45) CORE EXPRESS 15'	TONIFICACIÓN 19:30	(20:45) CORE EXPRESS 15'
				PILATES 19:30	

- FORTALECIMIENTO
- CUERPO Y MENTE
- CARDIO
- AGUA
- ARTES MARCIALES

SÁBADO

- BIKE
9:30
- TRX
10:30

DOMINGO Y FESTIVO

- BIKE
10:00

Descárgate nuestra aplicación y escanea el código QR para comenzar a utilizarla



5Hufzq3I51

JUEVES

MITZU RYU*
19:30-21:00

HORARIO CLUB

LUNES a VIERNES
de 7:00 a 22:00

SÁBADOS
de 8:00 a 14:00
y
de 17:00 a 20:00

DOMINGOS Y FESTIVOS
de 8:00 a 14:00

CORE EXPRESS SE REALIZARÁ EN LA MISMA SALA DE MUSCULACIÓN O EN LA SALA DE BIKE EN CASO DE ALTA AFUENCIA

* ACTIVIDADES DE PAGO, CONSULTAR EN RECEPCIÓN (966 63 06 17)



**CLUB DEPORTIVO
TIRO DE PICHÓN**