

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Válido desde el 8 de Junio de 2015



COSMOPOLITAN WELLNESS CLUB

HORARIO	SALA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:30-8:20	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO VIRTUAL	CICLO	CICLO VIRTUAL		
7:30-8:20	2			BODY PUMP	PILATES	BODY COMBAT		
7:45-8:35	PISCINA	AQUAWELLNESS		AQUAWELLNESS		AQUAWELLNESS		
7:45-8:35	4		YOGA					
8:35-9:05	2		ABD		ABD			
9:05-9:55	4	YOGA			YOGA			
9:30-10:20	CICLO	CICLO		CICLO	CICLO VIRTUAL	CICLO		
9:30-10:20	2		BODY PUMP		BODY COMBAT			
9:30-10:20	3		ZUMBA	SH'BAM				
9:30-10:20	3					BODY BALANCE		
9:30-10:20	4			PILATES				
10:05-10:55	PISCINA	AQUAWELLNESS		AQUAWELLNESS	AQUAWELLNESS	AQUAWELLNESS	AQUAWELLNESS	
10:05-10:55	CICLO		CICLO				CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
10:05-10:55	2	BODY PUMP						
10:05-10:55	3	SH'BAM						
10:05-10:55	4					BOSU		
10:30-11:20	2				BODY PUMP			
10:35-11:25	3			BODY COMBAT				
10:35-11:05	PISCINA		AQUAEXPRESS					
11:05-11:35	PISCINA	AQUAEXPRESS		AQUAEXPRESS		AQUAEXPRESS		
11:05-11:55	CICLO	CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL		CICLO
11:05-11:55	PISCINA		AQUAWELLNESS					
11:05-11:55	2						BODY PUMP	
11:05-11:55	4	PILATES	YOGA		PILATES	YOGA		
12:05-12:35	CICLO		CICLO VIRTUAL 30'		CICLO VIRTUAL 30'			
12:05-12:55	CICLO						CICLO	
13:30-14:20	CICLO	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		
14:30-15:20	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO		
14:30-15:20	2		PILATES					
14:30-15:20	2	BODY PUMP			BODY COMBAT			
14:30-15:20	3		SH'BAM	BODY BALANCE				
15:05-15:55	3				PILATES			
15:05-15:55	PISCINA	AQUAEXPRESS						
15:05-15:55	2			BODY PUMP				
15:30-16:20	CICLO	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL			
15:30-16:20	2		BODY COMBAT					
15:35-16:05	PISCINA			AQUAEXPRESS				
16:05-16:55	4				YOGA			
16:30-17:00	CICLO	CICLO VIRTUAL 30'	CICLO VIRTUAL 30'	CICLO VIRTUAL 30'	CICLO VIRTUAL 30'	CICLO VIRTUAL 30'		
17:05-17:55	3				ESTIRAMIENTOS			
17:05-17:55	4	YOGA		YOGA				
17:05-17:55	2	GAP	BODY PUMP	BODY PUMP				
18:05-18:55	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO		CICLO VIRTUAL	CICLO	
18:05-18:55	2			STEP				
18:05-18:55	3					PILATES		
18:30-19:20	3		PILATES					
18:30-19:20	2	BODY COMBAT						
19:05-19:55	3				SH'BAM			
19:05-19:55	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO		
19:05-19:55	2		BODY PUMP		BODY PUMP	BODY PUMP		
19:30-20:20	PISCINA	AQUAWELLNESS		AQUAWELLNESS				
19:30-20:20	CICLO						CICLO VIRTUAL	
20:00-20:30	2	COSMO HIITS	COSMO HIITS	COSMO HIITS	COSMO HIITS	COSMO HIITS		
20:05-20:55	PISCINA		AQUAWELLNESS		AQUAWELLNESS			
20:05-20:55	4				BODY BALANCE			
20:05-20:55	3	BOSU						
20:05-20:55	3			PILATES				
20:30-21:00	PISCINA	AQUAEXPRESS		AQUAEXPRESS				
20:30-21:20	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO VIRTUAL		
20:30-21:20	3		BODY COMBAT					
20:30-21:20	2	BODY PUMP			BODY COMBAT			
20:30-21:00	2					ABD		
21:00-21:30	PISCINA		AQUAEXPRESS		AQUAEXPRESS			
21:05-21:55	2		BODY PUMP	BODY COMBAT				
21:05-21:55	4		PILATES	ESTIRAMIENTOS				
21:05-21:55	3				SH'BAM			
21:30-22:20	CICLO	CICLO	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL			
21:30-22:20	2	BODY BALANCE						

ACTIVIDADES WELLNESS			
CUERPO			MENTE
Wellness TONO	Wellness LÍNEA	Wellness RITMO	Wellness EQUILIBRIO
Intensidad	Control de peso	Coreografía	Relax

www.cosmopolitanclub.es

