

Valido desde el 4 de octubre de 2021

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:30	CICLO VIRTUAL 45'/S. CICLO	CICLO 45'/S. CICLO		PILATES 45'/ESTUDIO 1	CICLO 45'/S. CICLO		
	SUELO PÉLVICO 45'/EST. 1	BODY BALANCE 45'/EST. 1					
7:35	AQUAWELLNESS 45'/PISCINA		AQUAWELLNESS 45'/PISCINA		AQUAWELLNESS 45'/PISCINA		
	BODY PUMP 45'/ESTUDIO 2		GAP 45'/ESTUDIO 2	BODY PUMP 45'/ESTUDIO 2			
8:30	DINAMIZACIÓN 25'/PISCINA	DINAMIZACIÓN 25'/S. FITNESS	DINAMIZACIÓN 25'/PISCINA	DINAMIZACIÓN 25'/S. FITNESS	DINAMIZACIÓN 25'/PISCINA		
		AQUAWELLNESS 45'/PISCINA	YOGA 45'/ESTUDIO 1	AQUAWELLNESS 45'/PISCINA			
8:35	PILATES 45'/ESTUDIO 2				ESPALDA SANA 45'/EST. 2		
9:30	CICLO 45'/S. CICLO	ZUMBA 45'/ESTUDIO 1	CICLO 45'/S. CICLO	YOGA 45'/ESTUDIO 1	CICLO 45'/S. CICLO		
	ESPALDA SANA 45'/EST. 1		SUELO PÉLVICO 45'/EST. 1				
9:35		BODY PUMP 45'/ESTUDIO 2		GAP 45'/ESTUDIO 2			
10:05						AQUAWELLNESS 45'/PISCINA	BODY COMBAT 45'/ESTUDIO 2
10:30	DINAMIZACIÓN 25'/S. FITNESS			DINAMIZACIÓN 25'/S. FITNESS			
	YOGA 45'/ESTUDIO 1						
10:35		SUELO PÉLVICO 45'/EST. 2	BODY COMBAT 45'/ESTUDIO 2		SUELO PÉLVICO 45'/EST. 2		
	AQUAWELLNESS 45'/PISCINA	AQUAWELLNESS 45'/PISCINA	AQUAWELLNESS 45'/PISCINA	AQUAWELLNESS 45'/PISCINA	AQUAWELLNESS 45'/PISCINA		
11:00						CICLO 45'/S. CICLO	CICLO VIRTUAL 45'/S. CICLO
11:30	AQUAWELLNESS 45'/PISCINA	AQUAWELLNESS 45'/PISCINA	AQUAWELLNESS 45'/PISCINA	AQUAWELLNESS 45'/PISCINA	AQUAWELLNESS 45'/PISCINA		
	CICLO VIRTUAL 45'/S. CICLO	CICLO VIRTUAL 45'/S. CICLO	CICLO VIRTUAL 45'/S. CICLO	CICLO VIRTUAL 45'/S. CICLO			
11:35			TAI CHI 45'/ESTUDIO 1	TAI CHI 45'/ESTUDIO 1			
	PILATES 45'/ESTUDIO 2	ESPALDA SANA 45'/EST. 2					
12:05						BODY PUMP 45'/ESTUDIO 2	BODY BALANCE 45'/EST. 2
12:30			CHI KUNG 45'/ESTUDIO 1	CHI KUNG 45'/ESTUDIO 1			
	DINAMIZACIÓN 25'/S. FITNESS	DINAMIZACIÓN 25'/S. FITNESS	DINAMIZACIÓN 25'/S. FITNESS	DINAMIZACIÓN 25'/S. FITNESS			
13:00						DINAMIZACIÓN 25'/S. FITNESS	
13:30	CICLO VIRTUAL 45'/S. CICLO	CICLO VIRTUAL 45'/S. CICLO	CICLO VIRTUAL 45'/S. CICLO	CICLO VIRTUAL 45'/S. CICLO			
14:30	CICLO 45'/S. CICLO	CICLO VIRTUAL 45'/S. CICLO	CICLO 45'/S. CICLO		CICLO VIRTUAL 45'/S. CICLO		
		PILATES 45'/ESTUDIO 1		SUELO PÉLVICO 45'/EST. 1			
14:35	BODY PUMP 45'/ESTUDIO 2	BODY COMBAT 45'/ESTUDIO 2	AQUAWELLNESS 45'/PISCINA	BODY COMBAT 45'/ESTUDIO 2	BODY PUMP 45'/ESTUDIO 2		
15:30	CICLO VIRTUAL 45'/S. CICLO		CICLO VIRTUAL 45'/S. CICLO	CICLO VIRTUAL 45'/S. CICLO			
15:35	BODY BALANCE 45'/EST. 2	SUELO PÉLVICO 45'/EST. 2	BODY PUMP 45'/ESTUDIO 2		ESPALDA SANA 45'/EST. 2		
17:00	ESPALDA SANA 45'/EST. 1	YOGA 45'/ESTUDIO 1					
17:05	GAP 45'/ESTUDIO 2		SUELO PÉLVICO 45'/EST. 2		GAP 45'/ESTUDIO 2		
18:00	CICLO 45'/S. CICLO	CICLO 45'/S. CICLO	CICLO 45'/S. CICLO	CICLO 45'/S. CICLO			
	SUELO PÉLVICO 45'/EST. 1	PILATES 45'/ESTUDIO 1					
18:05				ZUMBA 45'/ESTUDIO 2	PILATES 45'/ESTUDIO 2		
	CICLO 45'/S. CICLO	CICLO 45'/S. CICLO	CICLO 45'/S. CICLO	CICLO 45'/S. CICLO	CICLO 45'/S. CICLO		
19:00	ZUMBA 45'/ESTUDIO 1	ZUMBA 45'/ESTUDIO 1	YOGA 45'/ESTUDIO 1				
	AQUAWELLNESS 45'/PISCINA		AQUAWELLNESS 45'/PISCINA	AQUAWELLNESS 45'/PISCINA			
19:05	BODY COMBAT 45'/ESTUDIO 2	BODY PUMP 45'/ESTUDIO 2	GAP 45'/ESTUDIO 2	BODY PUMP 45'/ESTUDIO 2	DINAMIZACIÓN 25'/PISCINA		
		CICLO VIRTUAL 45'/S. CICLO		DINAMIZACIÓN 25'/S. FITNESS	DINAMIZACIÓN 25'/S. FITNESS		
20:00	PILATES 45'/ESTUDIO 1	DINAMIZACIÓN 25'/PISCINA	BODY BALANCE 45'/EST. 1	PILATES 45'/ESTUDIO 1			
	BODY PUMP 45'/ESTUDIO 2		ZUMBA 45'/ESTUDIO 2				
21:00		CICLO 45'/S. CICLO		CICLO VIRTUAL 45'/S. CICLO	CICLO 45'/S. CICLO		
	YOGA 45'/ESTUDIO 1	DINAMIZACIÓN 25'/S. FITNESS		DINAMIZACIÓN 25'/S. FITNESS	DINAMIZACIÓN 25'/S. FITNESS		
21:05			BODY PUMP 45'/ESTUDIO 2	BODY COMBAT 45'/ESTUDIO 2			

Será imprescindible reservar con antelación la asistencia a todas las clases dirigidas que ofrece el centro.



**COSMOPOLITAN**  
WELLNESS CLUB

96 543 70 73  
cosmopolitanclub.es

CLASIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

- EQUILIBRIO
- COREO
- CARDIO
- AGUA
- TONIFICACIÓN