



HORARIO ABONADO

a partir del 16 de ABRIL

	LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES					SABADO				DOMINGO			
	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	PISCINA	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	PISCINA	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	PISCINA	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	PISCINA	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	PISCINA	SALA 1	SALA 2	SALA 4	SALA 1	SALA 2	SALA 4		
7.00																																	
7.30																																	
8.00	WORKOUT 7,30-8,15																																
8.30																																	
9.00	INTENSITY 9,00-10,00																																
9.30		BIKE 9,15-10,00																															
10.00	CARDIO TONIC 10,15-11,00																																
10.30																																	
11.00	WORKOUT 11,15-12,00																																
11.30		BIKE 11,30-12,15																															
12.00																																	
12.30																																	
13.00	CORE 13,00-13,30																																
13.30	STRETCHING 13,30-14,00																																
14.00																																	
14.30		BIKE 14,30-15,15																															
15.00																																	
15.30																																	
16.00																																	
16.30																																	
17.00																																	
17.30		BIKE 17,00-17,45																															
18.00	GAP 18,00-18,45																																
18.30		BIKE 18,30-19,15																															
19.00	INTENSITY Express 19,00-19,45																																
19.30		BIKE 19,30-20,15																															
20.00	STEP 20,00-21,00																																
20.30		BIKE PRO 20,30-21,30																															
21.00																																	
21.30	INTENSITY 21,15-22,15																																
22.00		BIKE 21,45-22,30																															
22.30																																	

C.D LA FLOTA SE RESERVA EL DERECHO DE MODIFICACIÓN DE ACTIVIDADES Y HORARIOS. LOS DÍAS FESTIVOS SE APLICA EL HORARIO DE DOMINGO Y EN PERIODO VACACIONAL EL HORARIO SERÁ REDUCIDO.

FRECUENCIA, INTENSIDAD, TIEMPO, TIPO DE PROGRAMAS SALUDABLES

FITTS TRAINING SYSTEMS®

— LÍMITE HORARIO ABONADO MAÑANA

----- FRANJA HORARIA ABONADO DIEZ

FITTS INTENSE: VERDE	PROGRAMAS DE EJERCICIO FÍSICO SALUDABLE PARA LA MEJORA DE LA FUERZA Y RESISTENCIA MUSCULAR
FITTS COREO: ROSA	PROGRAMAS DE EJERCICIO FÍSICO SALUDABLE COREOGRÁFICOS Y DE MEJORA CARDIOVASCULAR
FITTS BIKE: NARANJA	PROGRAMAS DE EJERCICIO FÍSICO SALUDABLE DE CICLISMO INDOOR
FITTS MIND: MALVA	PROGRAMAS DE EJERCICIO FÍSICO SALUDABLE CUERPO MENTE
FITTS AQUA: AZUL	PROGRAMAS DE EJERCICIO FÍSICO SALUDABLE ACUÁTICOS