

PALACIO DE DEPORTES DE ARRECIFE

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS ADULTO PARA ABONOS ARRECIFE Y ARRECIFE DÚO

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
9:00	Total Training	Sala 1	9:00	Ciclo Indoor	Sala Ciclo	9:00	Total Training	Sala 1	9:00	Ciclo Indoor	Sala Ciclo	9:00	Ciclo Indoor	Sala Ciclo
10:00	Espalda Sana	Sala 1	10:00	Acondicionamiento Físico	Sala 1	10:00	Espalda Sana	Sala 1	10:00	Acondicionamiento Físico	Sala 1	10:00	Funcional 30'	Zona Funcional
11:00	Funcional 30'	Zona Funcional	11:00	Leg 30'	Zona Funcional	11:00	Funcional 30'	Zona Funcional	11:00	Leg 30'	Zona Funcional	10:30	Core 30'	Zona Funcional
11:30	Core 30'	Zona Funcional	11:30	Core 30'	Zona Funcional	11:30	Core 30'	Zona Funcional	11:30	Core 30'	Zona Funcional	11:00	BTH 30'	Zona Funcional
12:00	Funcional 30'	Zona Funcional	12:00	Funcional 30'	Zona Funcional	12:00	Funcional 30'	Zona Funcional	12:00	Funcional 30'	Zona Funcional	11:30	Stretch 30'	Zona Funcional
12:30	Stretch 30'	Zona Funcional	12:30	Stretch 30'	Zona Funcional	12:30	Stretch 30'	Zona Funcional	12:30	Stretch 30'	Zona Funcional			
17:00	Acondicionamiento Físico	Sala 1	17:00	Total Training	Sala 1	17:00	Acondicionamiento Físico	Sala 1	17:00	Total Training	Sala 1	17:00	Zumba	Sala 1
18:00	Ciclo Indoor	Sala Ciclo	18:00	Zumba	Sala 1	18:00	Ciclo Indoor	Sala Ciclo	18:00	Zumba	Sala 1	18:00	Espalda Sana	Sala 1
19:00	Funcional 30'	Zona Funcional	19:00	Funcional 30'	Zona Funcional	19:00	Funcional 30'	Zona Funcional	19:00	Funcional 30'	Zona Funcional	19:00	Leg 30'	Zona Funcional
19:30	Core 30'	Zona Funcional	19:30	Core 30'	Zona Funcional	19:30	Core 30'	Zona Funcional	19:30	Core 30'	Zona Funcional	19:30	HIIT 30'	Zona Funcional
20:00	BTH 30'	Zona Funcional	20:00	HIIT 30'	Zona Funcional	20:00	BTH 30'	Zona Funcional	20:00	HIIT 30'	Zona Funcional	20:00	Stretch 30'	Zona Funcional
20:30	Stretch 30'	Zona Funcional				20:30	Stretch 30'	Zona Funcional	20:30	Stretch 30'	Zona Funcional			

Energía

Equilibrio

Eficiencia

Diversión

CONSULTA TODA LA
PROGRAMACIÓN Y NUESTRAS
ACTIVIDADES EN
www.pdmarrecife.es

Android

IOS



DESCARGA NUESTRA APP Y
RESERVA YA TU PLAZA