

HORARIO DE ACTIVIDADES



complejodeportivomunicipal

Complejo Deportivo Municipal

ZUERA

2014-15

Vigente desde el 1-03-2015

El horario de actividades es susceptible de cambios, previo aviso de 15 días en el tablón de anuncios en el CDM Zuera. La duración de las clases de sala será de 55'. La clase de Aquatono tendrá una duración de 45'.

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|-------------|-----------------|--------------|-----------------|--------------|-----------------|-------------------|
| 9.45-10.45 | CICLO INDOOR | IN-PUMP | CICLO INDOOR | G.A.P | CICLO INDOOR | 11.00-12.00 |
| 10.45-11.45 | AC.FÍSICO | CICLO INDOOR | PILATES | IN-PUMP | AC.FÍSICO | CICLO QUEMAGRASAS |
| 11.45-12.45 | ESPALDA SANA | | AQUATONO | ESPALDA SANA | Abdominales 15' | |
| 14.30-15.30 | CICLO INDOOR | | CICLO INDOOR | | | 12.00-13.00 |
| 15.15-16.15 | | PILATES | | PILATES | | IN-PUMP |
| 17.45-18.00 | Abdominales 15' | | Abdominales 15' | | | |
| 18.00-19.00 | IN-COMBAT | G.A.P | CROSS - TRX | G.A.P | CICLO INDOOR | |
| 19.00-20.00 | PILATES | IN-PUMP | PILATES | IN-PUMP | CROSS - TRX | |
| 20.00-21.00 | CICLO INDOOR | ESPALDA SANA | CICLO INDOOR | ESPALDA SANA | LATINO | |
| 21.00-22.00 | ZUMBA | PILATES | G.A.P | ZUMBA | TAICHI | |

¡¡ Nuevo servicio monitor en sala de Fitness !!

- Programa tus entrenamientos
- Ejecuta correctamente sin riesgo de lesiones
- Consigue tus objetivos de manera más rápida

Ahorra con la Cuota Pack: 38€/mes
¡¡Todas las actividades incluidas!!

Precio Abonados CDM:

Pack: 38€/mes
 Ciclo/Pilates 2 días: 30€/mes
 Otras Actividades 2 días: 26€/mes
 Otras Actividades 1 día: 15,5€/mes

Precio NO Abonados CDM:

Pack: 58€/mes
 Ciclo/Pilates 2 días: 40€/mes
 Otras Actividades 2 días: 36€/mes
 Otras Actividades 1 día: 25,5€/mes

ferrovial
servicios

