



ALCANZA TU MEJOR VERSIÓN CON NOSOTROS



	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
7:00															
7:30															
8:00		MANTEN..			MANTEN			MANTEN			MANTEN.			MANTEN.	
8:30					POWER										
9:00		BODYTONIC						PILATES			POWER		CIRCUITO F	BODYTONIC	
9:30				CIRCUITO F	PILATES										
10:00	CIRCUITO F	PILATES	SPINNING	ABD-GAP		SPINNING		ZUMBA	SPINNING		PILATES	SPINNING		PILATES	SPINNING
10:30	TOTAL FIT				BODYTONIC										
11:00	HIIT	POWER						BODYTONIC			TOTAL FIT			POWER	
11:30			SPIN.30	HIIT	ZUMBA										
12:00		ZUMBA				SPIN.30		POWER			HIIT			ZUMBA	
12:30							AEROFIT					SPIN.30			
13:00															
14:00															
15:00															
16:00		POWER			POWER			POWER							
16:30															
17:00		PILATES			BODYTONIC		CIRCUITO F.	ZUMBA			PILATES			POWER	
17:30	TRX					SPINNING	FUNCIONAL				CIRCUITO F				
18:00	BOXEO	POWCAMP	SPINNING	FUNCION.	PILATES			POWER	SPINNING		ZUMBA	SPINNING		ABD-GAP	
18:30				ABD-GAP										PILATES	
19:00	TRX	POWER	SPINNING	BOXEO	POWCAMP	SPINNING	TRX	PILATES			POWER				
19:30	ABD-GAP						ABD-GAP							BOXEO	SPINNING
20:00	FUNCIONAL	ZUMBA	SPINNING	ABDOMIN	BODYTONIC	SPINNING	BOXEO	POWCAMP	SPINNING	TOTAL FIT	BODYTONIC				
20:30	TRX-BARR											SPINNING			
21:00		POWER	SPINNING		ZUMBA	SPINNING		POWER			BOXEO				

REINVENTAMOS EL FITNESS

[www.centuryfitness.es](http://www.centuryfitness.es)