

# CLASES COLECTIVAS

COMPLEJO DEPORTIVO VIRGEN DEL ESPINAR

– Del 1 de enero de 2024 en adelante –

HORARIO	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES				
	PISCINA	SALA COLECTIVA	CICLO	POLI-DEPORTIVO	PISCINA	SALA COLECTIVA	CICLO	POLI-DEPORTIVO	PISCINA	SALA COLECTIVA	CICLO	POLI-DEPORTIVO	PISCINA	SALA COLECTIVA	CICLO	POLI-DEPORTIVO	PISCINA	SALA COLECTIVA	CICLO	POLI-DEPORTIVO	
9:00 - 9:30		GAP					CICLO EXPRESS			GAP					CICLO EXPRESS						
9:30 - 10:00		9:15-10:00					9:15-10:00			9:15-10:00					9:15-10:00					CICLO INDOOR	
10:00 - 10:30	AQUAGYM		CICLO INDOOR				PUMP			AQUAGYM		CICLO INDOOR			PUMP						9:30-10:30
10:30 - 11:00	10:00-10:40		10:00-11:00				10:00-11:00			10:00-10:40		10:00-11:00			10:00-11:00					YOGA	
11:00 - 11:30		PILATES					11:00-11:30			11:00-12:00		PILATES			11:00-11:30						10:30-11:30
11:30 - 12:00		11:00-12:00					ZUMBA					11:30-12:30			ZUMBA			AQUAGYM			
12:00 - 12:30							11:30-12:30								11:30-12:30			11:30-12:10			
18:00 - 18:30		PUMP EXPRESS		YOGA						PUMP EXPRESS		YOGA									
18:30 - 19:00		18:15		18:15-19:15						18:15		18:15-19:15								PUMP	
19:00 - 19:30		PUMP			AQUAGYM	COMBAT	CICLO INDOOR	PILATES		PUMP			AQUAGYM	COMBAT	CICLO INDOOR	PILATES					18:30-19:30
19:30 - 20:00		19:00-20:00		YOGA	19:00-19:40	19:00-20:00	19:00-20:00	19:00-20:00		19:00-20:00		YOGA	19:00-19:40	19:00-20:00	19:00-20:00	19:00-20:00					CICLO VIRTUAL
20:00 - 20:30	AQUAGYM	PILATES	CICLO INDOOR	19:30-20:30		CORE		PILATES		AQUAGYM	PILATES	CICLO INDOOR	19:30-20:30		CORE		PILATES				19:30-20:30
20:30 - 21:00	20:00-20:40	20:00-21:00	20:00-21:00			ZUMBA		PILATES		20:00-20:40	20:00-21:00	20:00-21:00			ZUMBA		PILATES				
21:00 - 21:30						20:30-21:30									20:30-21:30						
21:30 - 22:00																					
22:00 - 22:30																					

CARDIO

FUERZA-RESISTENCIA

RELAJACIÓN

TONIFICACIÓN

500

Reserva tus  
CLASES COLECTIVAS  
en la app my mistral



#FITNESSWIND

La dirección se reserva el derecho a modificar dicho horario en función de aforos o estructuración de clases.