

# ACTIVIDADES COLECTIVAS

MISTRAL PARQUE COÍMBRA – Abril 2025

HORARIO	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO	
	SALA COLECTIVA	SALA CICLO	ZONA FUNCIONAL	SALA COLECTIVA	SALA CICLO	ZONA FUNCIONAL	SALA COLECTIVA	SALA CICLO	ZONA FUNCIONAL	SALA COLECTIVA	SALA CICLO	ZONA FUNCIONAL	SALA COLECTIVA	SALA CICLO	ZONA FUNCIONAL	SALA CICLO	ZONA FUNCIONAL
7:00 – 7:30																	
7:30 – 8:00		<b>CICLO VIRTUAL</b>						<b>CICLO VIRTUAL</b>						<b>CICLO VIRTUAL</b>			
8:00 – 8:30		7:30	<b>TABLA CROSS</b>		<b>CICLO VIRTUAL</b>	<b>TABLA CROSS</b>		7:30	<b>TABLA CROSS</b>		<b>CICLO VIRTUAL</b>	<b>TABLA CROSS</b>		7:30	<b>TABLA CROSS</b>		<b>TABLA CROSS</b>
8:30 – 9:00			8:00		8:00	8:00			8:00		8:00	8:00			8:00		8:00
9:00 – 9:30																	
9:30 – 10:00	<b>MISTRAL PUMP</b>	<b>CICLO</b>			<b>CICLO</b>	<b>TOTAL CORE</b>		<b>CICLO</b>		<b>MISTRAL PUMP</b>		<b>TOTAL CORE</b>	<b>MISTRAL PUMP</b>	<b>CICLO VIRTUAL</b>			
10:00 – 10:30	9:30	9:30		<b>C. POSTURAL</b>	9:30			9:30		9:30			9:30	9:30			<b>CROSS</b>
10:30 – 11:00	<b>PILATES</b>			<b>BAILE ACTIVO</b>			<b>MISTRAL PUMP</b>			<b>BAILE ACTIVO</b>	<b>CICLO</b>		<b>BAILE ACTIVO</b>			<b>CICLO VIRTUAL</b>	10:00
11:00 – 11:30	10:30			10:30	<b>CICLO</b>		10:30			10:30	10:30		10:30			10:30	<b>TOTAL CORE</b>
11:30 – 12:00	<b>MISTRAL BALANCE</b>			<b>MISTRAL PUMP</b>	11:00		<b>PILATES</b>			<b>C. POSTURAL</b>			<b>MISTRAL BALANCE</b>				
12:00 – 12:30	11:30	<b>CICLO VIRTUAL</b>		11:30	<b>CICLO VIRTUAL</b>			11:30	<b>CICLO VIRTUAL</b>		12:00	<b>CICLO VIRTUAL</b>		11:30	<b>CICLO VIRTUAL</b>		
12:30 – 13:00		12:00		<b>PILATES</b>	12:00			12:00			12:00			12:00			<b>CICLO VIRTUAL</b>
13:00 – 13:30				12:30													12:30
13:30 – 14:00			<b>TOTAL CORE</b>						<b>TOTAL CORE</b>								
14:00 – 14:30		<b>CICLO VIRTUAL</b>	<b>CROSS</b>		<b>CICLO VIRTUAL</b>			<b>CICLO VIRTUAL</b>	<b>CROSS</b>		<b>CICLO VIRTUAL</b>			<b>CICLO VIRTUAL</b>			
14:30 – 15:00		14:00	14:00		14:00	14:00		14:00	14:00		14:00	14:00		14:00	14:00		
17:00 – 17:30	<b>PILATES</b>	<b>CICLO VIRTUAL</b>			<b>CICLO VIRTUAL</b>		<b>PILATES</b>	<b>CICLO VIRTUAL</b>			<b>CICLO VIRTUAL</b>			<b>CICLO VIRTUAL</b>			<b>CICLO VIRTUAL</b>
17:30 – 18:00	17:00	17:00			17:00		17:00	17:00			17:00			17:00			17:00
18:00 – 18:30	<b>MISTRAL PUMP</b>		<b>CROSS</b>	<b>BAILE ACTIVO</b>		<b>CROSS</b>	<b>MISTRAL PUMP</b>		<b>CROSS</b>	<b>BAILE ACTIVO</b>		<b>CROSS</b>	<b>MISTRAL PUMP</b>		<b>CROSS</b>		
18:30 – 19:00	18:00		18:00	18:00		18:00	18:00		18:00	18:00		18:00	18:00		18:00		18:00
19:00 – 19:30	<b>MISTRAL COMBAT</b>	<b>CICLO</b>		<b>PILATES</b>	<b>CICLO</b>		<b>MISTRAL COMBAT</b>	<b>CICLO</b>		<b>PILATES</b>	<b>CICLO</b>		<b>MISTRAL COMBAT</b>	<b>CICLO</b>			
19:30 – 20:00	19:00	19:00		19:00	19:00		19:00	19:00		19:00	19:00		19:00	19:00			
20:00 – 20:30	<b>ZUMBA</b>		<b>CROSS</b>	<b>MISTRAL PUMP</b>			<b>ZUMBA</b>		<b>CROSS</b>	<b>MISTRAL PUMP</b>					<b>TOTAL CORE</b>		
20:30 – 21:00	20:00		20:00	20:00			20:00		20:00	20:00					20:00		
21:00 – 21:30		<b>CICLO VIRTUAL</b>		<b>TOTAL CORE</b>	<b>CICLO VIRTUAL</b>			<b>CICLO VIRTUAL</b>		<b>TOTAL CORE</b>	<b>CICLO VIRTUAL</b>			<b>CICLO VIRTUAL</b>			
21:30 – 22:00		21:00		21:00	21:00			21:00		21:00	21:00			21:00			
22:00 – 22:30																	

**DURACIÓN DE LAS CLASES**  
Colectivas: 50' – Cross: 45' – Core: 30'