

# ACTIVIDADES COLECTIVAS

MISTRAL PARQUE COÍMBRA – Mayo 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>		
8:30 - 9:00			8:00		8:00	8:00		8:00	8:00		8:00	8:00			8:00		<b>TABLA CROSS</b>
9:00 - 9:30						<b>TOTAL CORE</b>						<b>TOTAL CORE</b>					<b>TOTAL CORE</b>
9:30 - 10:00	<b>MISTRAL PUMP</b>	<b>CICLO</b>		<b>MISTRAL PUMP</b>	<b>CICLO</b>			<b>CICLO</b>		<b>MISTRAL PUMP</b>	<b>CICLO</b>		<b>MISTRAL PUMP</b>	<b>CICLO VIRTUAL</b>			
10:00 - 10:30	9:30	9:30		9:30	9:30			9:30		9:30	9:30		9:30	9:30			<b>CROSS</b>
10:30 - 11:00	<b>PILATES</b>			<b>ZUMBA</b>	<b>CICLO</b>		<b>MISTRAL PUMP</b>			<b>ZUMBA</b>	<b>CICLO</b>		<b>MISTRAL BALANCE</b>			<b>CICLO VIRTUAL</b>	10:00
11:00 - 11:30	10:30			10:30	10:30		10:30			10:30	10:30		10:30			10:30	<b>TOTAL CORE</b>
11:30 - 12:00	<b>MISTRAL BALANCE</b>			<b>C. POSTURAL</b>			<b>PILATES</b>			<b>C. POSTURAL</b>							
12:00 - 12:30	11:30	<b>CICLO VIRTUAL</b>		<b>PILATES</b>	<b>CICLO VIRTUAL</b>		11:30	<b>CICLO VIRTUAL</b>		<b>PILATES</b>	<b>CICLO VIRTUAL</b>			<b>CICLO VIRTUAL</b>			
12:30 - 13:00		12:00		12:00	12:00			12:00		12:00	12:00			12:00			<b>CICLO VIRTUAL</b>
13:00 - 13:30																	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			
17:00 - 17:30	<b>PILATES</b>	<b>CICLO</b>	<b>CROSS</b>		<b>CICLO VIRTUAL</b>	<b>GAP</b>	<b>PILATES</b>	<b>CICLO</b>	<b>CROSS</b>		<b>CICLO VIRTUAL</b>	<b>GAP</b>		<b>CICLO VIRTUAL</b>	<b>CROSS</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		17:00	17:00		17:00	17:00	17:00	17:00
18:00 - 18:30	<b>MISTRAL PUMP</b>			<b>MISTRAL PUMP</b>		<b>CROSS</b>	<b>MISTRAL PUMP</b>			<b>MISTRAL PUMP</b>		<b>CROSS</b>	<b>MISTRAL PUMP</b>				
18:30 - 19:00	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>		<b>TABLA CROSS</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		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>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		20:00		
21:00 - 21:30		<b>CICLO VIRTUAL</b>	<b>TABLA CROSS</b>	<b>TOTAL CORE</b>	<b>CICLO VIRTUAL</b>	<b>TABLA CROSS</b>		<b>CICLO VIRTUAL</b>	<b>TABLA CROSS</b>	<b>TOTAL CORE</b>	<b>CICLO VIRTUAL</b>	<b>TABLA CROSS</b>		<b>CICLO VIRTUAL</b>	<b>TABLA CROSS</b>		
21:30 - 22:00		21:00	21:00	21:00	21:00	21:00		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'