



CICLO INDOOR

FITNESS

WELLNESS

MOLDEÁTE 7 !! EN VERANO

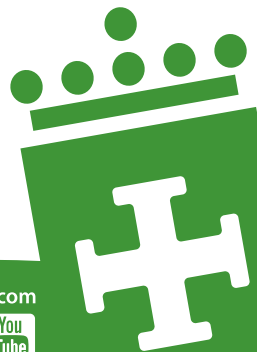
el mes
de julio
en forma

28-23
JUNIO JULIO

TODO
POR SÓLO
14€

- Participa en cualquiera de nuestras clases colectivas de Fitness, Wellness, Ciclo Indoor y Gimnasio
- Prueba todo lo que quieras y cuando tú quieras (horarios en el reverso)

www.marchamalo.com



DEPORTE DE VERANO

HORARIOS FITNESS

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
9.30-10.30	MEJORA FISICA FUERZA	FULL BODY	MEJORA FISICA CARDIO	FULL BODY	MEJORA FISICA CORE
10.30-11.30	ZUMBA/ GAP		ZUMBA/ GAP		ZUMBA/ GAP
18.15-19.05	FPA / TNT	HIIT 18:15-18:45H	FPA / TNT	HIIT 18:15-18:45H	
19.15-20.00	3X15 ZUM/BOX/ GAP	ZUMBA / ABS 18:50-19:40	3X15 ZUM/BOX/ GAP	ZUMBA / ABS 18:50-19:40	
20.00-20.45	HIIT	TOTAL BODY 19:45-20:30	HIIT	TOTAL BODY 19:45-20:30	
20.45-21.30		JUMPINGFIT/ ABS		JUMPINGFIT/ ABS	

WELLNESS

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
18.30-19.25		PILATES		PILATES	
19.30-20.25		PILATES		PILATES	

CICLO INDOOR

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
9.30/10.30		G-1		G-1	
19.30/20.30	G-5 (7)		G-5		
20.00/21.00		G-8		G-8	

- Información e inscripciones en el Complejo Deportivo 'García Fraguas'.
- Pago único de 14 € en la recepción del complejo, en horario de apertura.
- Tlf: 949 25 11 78 e-mail: garciafraguas@marchamalo.com