



¡¡ MOLDÉATE 8 !!
EN VERANO

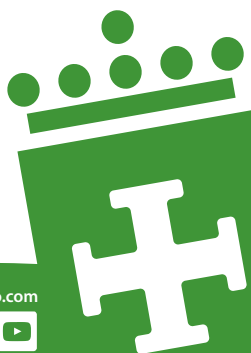
el mes
de julio
en forma

27-24
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	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9.45-10.45	MEJORA FÍSICA COMBO	FULL BODY 9.30 - 10.15	MEJORA FÍSICA COMBO	FULL BODY	MEJORA FÍSICA COMBO
10.45-11.45	ZUMBA/GAP	ZUMBA 10.15 - 11.00	ZUMBA/GAP	ZUMBA 10.15 - 11.00	ZUMBA/GAP
18.15-19.05	FPA / TNT	HIIT 18:15-18:50	FPA / TNT	HIIT 18:15-18:50	
19.15-20.00	2X15 ZUMBA/BOX	ZUMBA / ABS 18:50-19:40	2X15 ZUMBA/BOX	CARDIO/ABS 18:50-19:40	
20.00-21.00	CROSS HIIT	TOTAL BODY 19:40-20:30	CROSS HIIT	TOTAL BODY 19:40-20:30	JUEVES TRIATLÓN 20.00-22.00
20.15-21.15	TRIATLÓN 20.00-22.00	ENTRENO FUNCIONAL		ENTRENO FUNCIONAL	

CICLO INDOOR

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9.30/10.30		G-1		G-1	
19.30/20.30	G-5		G-5		
20.00/21.00		G-8		G-8	

WELLNESS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
18.00-19.00		PILATES		PILATES	
19.00-20.00		PILATES		PILATES	

- 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

DEPORTE DE VERANO

HORARIOS FITNESS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9.45-10.45	MEJORA FÍSICA COMBO	FULL BODY 9.30 - 10.15	MEJORA FÍSICA COMBO	FULL BODY	MEJORA FÍSICA COMBO
10.45-11.45	ZUMBA/GAP	ZUMBA 10.15 - 11.00	ZUMBA/GAP	ZUMBA 10.15 - 11.00	ZUMBA/GAP
18.15-19.05	FPA / TNT	HIIT 18:15-18:50	FPA / TNT	HIIT 18:15-18:50	
19.15-20.00	2X15 ZUMBA/BOX	ZUMBA / ABS 18:50-19:40	2X15 ZUMBA/BOX	CARDIO/ABS 18:50-19:40	
20.00-21.00	CROSS HIIT	TOTAL BODY 19:40-20:30	CROSS HIIT	TOTAL BODY 19:40-20:30	JUEVES TRIATLÓN 20.00-22.00
20.15-21.15	TRIATLÓN 20.00-22.00	ENTRENO FUNCIONAL		ENTRENO FUNCIONAL	

CICLO INDOOR

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9.30/10.30		G-1		G-1	
19.30/20.30	G-5		G-5		
20.00/21.00		G-8		G-8	

WELLNESS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
18.00-19.00		PILATES		PILATES	
19.00-20.00		PILATES		PILATES	

- 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