



Ayuntamiento de
Marchamalo



CICLO INDOOR



FITNESS



WELLNESS

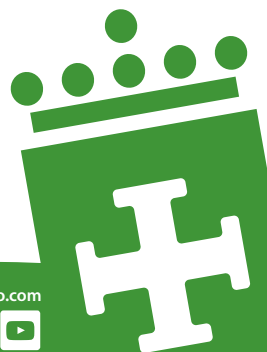
¡¡ MOLDÉATE 9 !! EN VERANO

el mes
de julio
en forma

26-23
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
9.45-10.45	MEJORA FISICA	FULL BODY 9.30 - 10.15	MEJORA FISICA	FULL BODY	MEJORA FISICA
10.45-11.45	ZUMBA/GAP	ZUMBA 10.15 - 11.00	ZUMBA/GAP	ZUMBA 10.15 - 11.00	ZUMBA/GAP
18.20-19.10	CARDIOTONO	HIIT 18:30-19:00	CARDIOTONO	HIIT 18:30-19:00	JUEVES TRIATLÓN 20.00-22.00
19.10-20.00	ZUMBA ATTACK	ZUMBA 19:00-19:45	ZUMBA ATTACK	ZUMBA 19:00-19:45	
20.00-21.10	CROSS HIIT	TOTAL BODY 19:45-20:30	CROSS HIIT	TOTAL BODY 19:45-20:30	
	QUEMA GRASAS EXPRESS 20.15-21.00		QUEMA GRASAS EXPRESS 20.15-21.00		
20.15-21.15	TRIATLÓN 20.00-22.00	ENTRENO FUNCIONAL		ENTRENO FUNCIONAL	

CICLO INDOOR

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
09.15/10.15		G-1		G-1	
19.00/20.00	G-5		G-5		
20.00/21.00		G-8		G-8	

WELLNESS

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
10.30-11.25	HIPOPIlates		HIPOPIlates		HIPOPIlates 10.00-10.55
18.00-18.55		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