



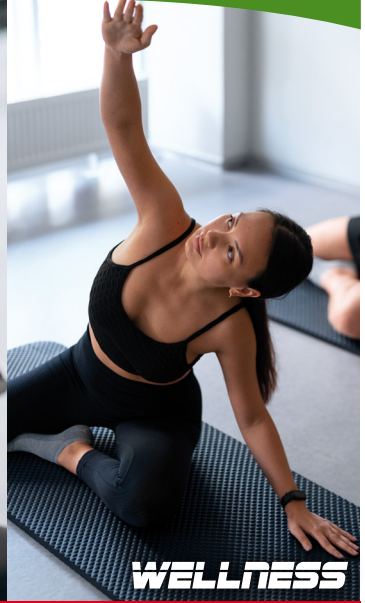
Ayuntamiento de
Marchamalo



CICLO INDOOR



FITNESS



WELLNESS

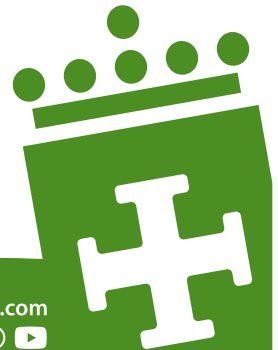
MOLDEÁTE **12** EN VERANO

el mes
de julio
en forma

29-24
JUNIO JULIO

**TODO
POR SÓLO
20 €**

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



marchamalo.com



DEPORTE DE VERANO

HORARIOS FITNESS / CROSS

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES
FITNESS	CROSS HIIT	FITNESS	CROSS HIIT	FITNESS	CROSS HIIT	FITNESS	CROSS HIIT	FITNESS
PUMP 9:15 - 10:10	TRIATLON 9:15-10:15	FULL BODY 9:15-10:10		STEP WORK 9:15-10:10	TRIATLON 9:15-10:15	FULL BODY 9:15-10:10		ACTIVATE +50 9:15-10:10
ZUMBA 10:15-11:10	CROSS HIIT 10:30-11:45	ZUMBA/ABS 10:15-11:05	CROSS HIIT 10:30-11:45	BOX FLOW 10:15-11:10	CROSS HIIT 10:30-11:45	ZUMBA/ABS 10:15-11:05	CROSS HIIT 10:30-11:45	HIPOPILATES 10:15 a 11:05
ACTIVATE +50 11:15-12:10				ACTIVATE +50 11:15-12:10				
	CROSS HIIT 14:30-15:30				CROSS HIIT 14:30-15:30			
BOX FLOW 18:30-19:25		CIRCUITO 18:00-18:55		PUMP 18:30 - 19:25		FUERZA 18:00-18:55		
TOTAL BODY 19:30-20:20	CROSS HIIT 19:30-20:45	ZUMBA 19:00-19:55		ZUMBA 19:30-20:25	CROSS HIIT 19:30-20:45	BOX FLOW 19:00-19:55		
STEP WORK 20:30-21:20	CROSS HIIT 20:45-22:00	FUERZA 20:00-20:55	CROSS HIIT 20:00-21:00	QUEMA-GRASAS 20:30-21:25	CROSS HIIT 20:45-22:00	TOTAL BODY 20:00-20:45	CROSS HIIT 20:00-21:00	
		TRIATLON 20:00-22:15	CROSS HIIT 21:00-22:00			TRIATLON 20:00-22:15	CROSS HIIT 21:00-22:00	

HORARIOS WELLNESS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PILATES a 10:25 9:30	PILATES 9:30 a 10:25	PILATES 9:30 a 10:25	PILATES 9:30 a 10:25	PILATES 9:30 a 10:25
	PILATES 18:00-18:55		PILATES 18:00-18:55	
	PILATES 19:00-19:55		PILATES 19:00-19:55	

HORARIOS CICLO INDOOR

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	G-1 9:15-10:15		G-1 9:15-10:15	
G-5 18:30-19:30		G-5 18:30-19:30		
	G-8 19:30-20:30		G-8 19:30-20:30	

- Información e inscripciones en el Complejo Deportivo 'García Fraguas'
- Pago único de 20 € en la recepción del complejo, en horario de apertura.
- Tlf: 949 25 11 78 e-mail: garciafraguas@marchamalo.com