



FORTRADE
gestión de servicios

HORARIO



DEPORTE
Ciudad Real
www.deporteciudadreal.es

Hora	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie
09:00	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	PILATES	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	PILATES	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
10:00	YOGA	YOGA	YOGA	YOGA	HIPOPRESIVOS
11:00	TALLER DE ESPALDA (COLUMNA/ESPALDA SANA)	YOGA	TALLER DE ESPALDA (COLUMNA/ESPALDA SANA)	ZUMBA	PILATES
12:00	PILATES	TALLER DE ESPALDA (COLUMNA/ESPALDA SANA)	PILATES	TALLER DE ESPALDA (COLUMNA/ESPALDA SANA)	
16:00	YOGA	PILATES	YOGA	PILATES	
17:00	TALLER DE ESPALDA (COLUMNA/ESPALDA SANA)	PILATES	TALLER DE ESPALDA (COLUMNA/ESPALDA SANA)	PILATES	
18:00	PILATES	YOGA	PILATES	YOGA	
19:00	TAICHÍ	ZUMBA	TAICHÍ	ZUMBA	ZUMBA
20:00	YOGA	PILATES	YOGA	PILATES	HIPOPRESIVOS
21:00	TONIFICACIÓN (STEP/BARRA/DISCOS)	TONIFICACIÓN (STEP/BARRA/DISCOS)	TONIFICACIÓN (STEP/BARRA/DISCOS)	TONIFICACIÓN (STEP/BARRA/DISCOS)	