



FORTRADE
gestión de servicios

HORARIO

TU BIENESTAR, NUESTRA PRIORIDAD



DEPORTE
Ciudad Real
www.deporteciudadreal.es

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
🕒 09:00	🏋️ GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	🌸 PILATES	🏋️ GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	🌸 PILATES	—
🕒 10:00	🌸 PILATES	🧘 YOGA	🌸 PILATES	🧘 YOGA	—
🕒 11:00	🦴 TALLER DE ESPALDA (COLUMNA/ESPALDA SANA)	🧘 YOGA	🦴 TALLER DE ESPALDA (COLUMNA/ESPALDA SANA)	🧘 YOGA	—
🕒 12:00	🌸 PILATES	🦴 TALLER DE ESPALDA (COLUMNA/ESPALDA SANA)	🌸 PILATES	🦴 TALLER DE ESPALDA (COLUMNA/ESPALDA SANA)	—
🏠 TARDE					
🕒 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	☯️ TAICHI	🏋️ GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	☯️ TAICHI	🏋️ GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	—
🕒 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)	—



SALUD



FUERZA



EQUILIBRIO



BIENESTAR



ENTRENA TU CUERPO,
FORTALECE TU VIDA.