

PANEL DE ACTIVIDADES MANUEL BECERRA

VÁLIDO A PARTIR DEL 12 DE OCTUBRE DE 2020

O₂ Centro Wellness

HORARIO	SALA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO Y FESTIVOS
7:15	8:00	Sala Ciclo		CICLO		CICLO		
7:15	8:00	Estudio 3		BODYPUMP				
7:30	8:00	Estudio 4	FULL WORKOUT			FULL WORKOUT		
7:35	8:00	Espacios Fitness		TRX GT	ABD	TRX GT		
7:35	8:00	Piscina	AQUATÁBATA		AQUATÁBATA		AQUATÁBATA	
8:05	8:30	Piscina		AQUATÁBATA		AQUATÁBATA		
8:35	9:00	Espacios Fitness	ABD	GAP 360	POWER GROUP	GAP 360	ABD	
9:05	9:50	Estudio 1	YOGA		BODYBALANCE	YOGA	SILUET	
9:15	10:00	Estudio 1					YOGA	YOGA
9:05	9:50	Sala Ciclo	CICLO	CICLO				
9:05	9:50	Piscina	AQUAWELLNESS		AQUAWELLNESS			
9:35	10:00	Piscina		AQUAESPALDA		AQUAESPALDA		
9:35	10:00	Espacios Fitness	TÁBATA		ABD		SILUET 360	ABD
9:35	10:20	Piscina						ABD
10:05	10:30	Espacios Fitness		LINE 360		GAP 360	AQUAWELLNESS	AQUAWELLNESS
10:05	10:50	Estudio 1	ELONGACIÓN POSTURAL	PILATES		PILATES	ELONGACIÓN POSTURAL	
10:05	10:50	Estudio 3	BODYPUMP		BODYPUMP			
10:05	10:50	Piscina		AQUAWELLNESS		AQUAWELLNESS	AQUAWELLNESS	
10:05	10:35	Sala Ciclo					CICLO EXPRESS	CICLO EXPRESS
10:35	11:00	Espacios Fitness		A. I. CORE		AGILITY		
10:45	11:15	Sala Ciclo					CICLO EXPRESS	CICLO EXPRESS
11:05	11:30	Espacios Fitness	LINE 360		KETTLEBELL		LINE 360	TÁBATA
11:05	11:50	Estudio 1		YOGA	ELONGACIÓN POSTURAL	ZUMBA		POWER GROUP
11:05	11:50	Sala Ciclo	CICLO				CICLO	
11:05	11:50	Estudio 3		BALLET FIT				
11:05	11:50	Estudio 1					YOGA	YOGA
11:35	12:05	Sala Ciclo					CICLO EXPRESS	CICLO EXPRESS
12:05	12:50	Estudio 1					YOGA	YOGA
11:35	12:00	Espacios Fitness		ABD		TRX GT		
11:35	12:20	Piscina					AQUAWELLNESS	AQUAWELLNESS
12:15	12:45	Sala Ciclo					CICLO EXPRESS	CICLO EXPRESS
12:05	12:50	Estudio 1	YOGA			YOGA		
12:05	12:50	Piscina	AQUAWELLNESS		AQUAWELLNESS			
13:05	13:35	Sala Ciclo					CICLO EXPRESS	CICLO EXPRESS
13:05	13:30	Espacios Fitness	O2 WOD		GAP 360		TRX GT	
13:35	14:00	Espacios Fitness		ABD		ABD		O2 WOD
13:45	14:15	Sala Ciclo					CICLO EXPRESS	CICLO EXPRESS
14:10	14:35	Piscina	AQUAEXPRESS	AQUAEXPRESS	AQUAEXPRESS	AQUAEXPRESS	AQUAEXPRESS	
14:10	14:35	Espacios Fitness	TRX GT		TÁBATA			
14:10	14:55	Estudio 1		BODYCOMBAT				
14:10	14:55	Estudio 3		BODYPUMP		BODYPUMP		
14:10	14:55	Sala Ciclo		CICLO	CICLO		CICLO	
14:35	15:00	Espacios Fitness	ABD	A. I. CORE	GAP 360	A. I. CORE	ABD	ROM
16:35	17:00	Piscina	AQUAEXPRESS	AQUAEXPRESS	AQUAEXPRESS	AQUAEXPRESS	AQUAEXPRESS	
18:05	18:30	Espacios Fitness	POWER GROUP	A. I. CORE	TRX GT	A. I. CORE	POWER GROUP	GAP 360
18:00	18:50	Piscina				AQUAPILATES		
18:00	18:45	Estudio 1	PILATES	YOGA	PILATES	BODYATTACK	YOGA	
18:00	18:45	Estudio 3		BODYPUMP				
18:35	19:00	Espacios Fitness	LINE 360	O2 WOD	GAP 360	O2 WOD	LINE 360	
19:05	19:30	Espacios Fitness	ABD	TRX GT	ABD	TRX GT	ABD	
19:00	19:45	Estudio 4	BALLET FIT	SEVILLANAS			PILATES	
19:00	19:45	Piscina	AQUAWELLNESS	AQUAWELLNESS	AQUAWELLNESS	AQUAWELLNESS	AQUAWELLNESS	
19:00	19:30	Estudio 1	BODYCOMBAT EXPRESS	BODYATTACK EXPRESS	BODYBALANCE EXPRESS	YOGA	BODYATTACK EXPRESS	
19:00	19:30	Estudio 3	GAP EXPRESS	SILUET	BODYCOMBAT EXPRESS	BODYPUMP EXPRESS		
19:00	19:30	Sala Ciclo	CICLO EXPRESS	CICLO EXPRESS	CICLO EXPRESS	CICLO EXPRESS		
19:35	20:00	Espacios Fitness	O2 WOD	GAP 360	TRX GT	LINE 360	O2 WOD	ABD
19:40	20:10	Estudio 1	BODYCOMBAT EXPRESS	BODYATTACK EXPRESS	BODYBALANCE EXPRESS	YOGA	BODYATTACK EXPRESS	
19:40	20:10	Estudio 3	GAP EXPRESS	SILUET	BODYCOMBAT EXPRESS	BODYPUMP EXPRESS		
19:40	20:10	Sala Ciclo	CICLO EXPRESS	CICLO EXPRESS	CICLO EXPRESS	CICLO EXPRESS		
20:05	20:30	Espacios Fitness	TRX GT	KETTLEBELL	A. I. CORE	O2 WOD	TRX GT	
20:05	20:50	Piscina	AQUAWELLNESS		AQUAWELLNESS			
20:20	20:50	Estudio 1	BODYJAM	YOGA	BODYJAM	BODYCOMBAT EXPRESS		
20:20	20:50	Estudio 3	BODYPUMP EXPRESS	BODYCOMBAT EXPRESS	BODYPUMP EXPRESS		BODYPUMP EXPRESS	
20:20	20:50	Sala Ciclo	CICLO EXPRESS	CICLO EXPRESS	CICLO EXPRESS	CICLO EXPRESS		
20:20	21:05	Estudio 4	PILATES		YOGA	YOGA		
20:35	21:00	Espacios Fitness	GAP 360	A. I. CORE	TRX GT	A. I. CORE	GAP 360	
21:00	21:30	Piscina		AQUAWELLNESS				
21:00	21:30	Estudio 1	BODYATTACK EXPRESS	YOGA	BODYATTACK EXPRESS	BODYCOMBAT EXPRESS		
21:00	21:30	Estudio 3	BODYPUMP EXPRESS	BODYCOMBAT EXPRESS	BODYPUMP EXPRESS		BODYPUMP EXPRESS	
21:00	21:30	Sala Ciclo	CICLO EXPRESS	CICLO EXPRESS	CICLO EXPRESS	CICLO EXPRESS		
21:05	21:30	Espacios Fitness	ABD	GAP 360	ABD	GAP 360	ABD	

Es imprescindible respetar el horario de las clases.

No se permite la entrada a la sala una vez transcurridos 10 minutos del inicio de las mismas

O2 Centro Wellness se reserva el derecho de realizar cambios y anulaciones por mejoras y calidad del servicio

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

TONIFICACIÓN	INTENSIDAD
CARDIO	CONTROL DE PESO
AQUA	AGUA
EQUILIBRIO	RELAX

