

Sala 1

ENTRADA EN VIGOR 1/09/2019

	LUNES	MARTES	MIERC.	JUEVES	VIERNES
09:30					
10:30					
18:15					
19:15					
20:15					

Sala 2

	LUNES	MARTES	MIERC.	JUEVES	VIERNES
09:30					
10:30					
19:00					
20:00					

Sala Fitness

	LUNES	MARTES	MIERC.	JUEVES	VIERNES
14:30					
19:30					

Piscina

	LUNES	MARTES	MIERC.	JUEVES	VIERNES
09:30					
10:15					
14:45					
15:15					
18:45					
19:30					
19:45					

Sala 1

ENTRADA EN VIGOR 1/09/2019

	LUNES	MARTES	MIERC.	JUEVES	VIERNES
09:30	 Q PILATES	 Q PUMP	 Q PILATES	 Q PUMP	 Q ZUMBA
10:30	 Q CORE <small>EXPRESS 30'</small>	 Q STRECHING <small>EXPRESS 30'</small>	 Q GAP	 Q CORE <small>EXPRESS 30'</small>	
15:30	 Q PUMP		 Q GLOBAL TRAINING		 Q COMBAT
16:15		 Q STEP		 Q PUMP	
16:30	 Q BALANCE		 Q ESTILOS		 Q ZUMBA
18:30		 Q ZUMBA			 Q PUMP
19:00	 Q GAP		 Q PILATES	 Q GAP	
19:30		 Q PUMP			
20:00	 Q CROSSFIT		 Q CROSSFIT	 Q COMBAT	

Sala Bike

	LUNES	MARTES	MIERC.	JUEVES	VIERNES
09:30	 Q BIKE	 Q BIKE	 Q BIKE	 Q BIKE	 Q BIKE
19:30	 Q BIKE		 Q BIKE		
20:00		 Q BIKE		 Q BIKE	

Sala Fitness

	LUNES	MARTES	MIERC.	JUEVES	VIERNES
09:30		 Q CROSSFIT		 Q CROSSFIT	

Sala A

ENTRADA EN VIGOR 1/09/2019

	LUNES	MARTES	MIERC.	JUEVES	VIERNES
09:00		YOGA AVANZADO		YOGA INICIACION	
09:30	GLOBAL TRAINING		PUMP		PUMP
10:00		YOGA INICIACION		YOGA AVANZADO	
10:30	PILATES		ZUMBA		GAP
11:00		TAICHI		TAICHI	
15:30		PILATES		PILATES	
18:30	PUMP	ESTILOS	COMBAT	GLOBAL TRAINING	CROSSFIT
19:30	ZUMBA	CORE EXPRESS 30'	CROSSFIT	YOGA	PUMP
20:00		YOGA			

Sala Fitness

	LUNES	MARTES	MIERC.	JUEVES	VIERNES
09:00		AXIS 360			
10:00				AXIS 360	

Piscina

	LUNES	MARTES	MIERC.	JUEVES	VIERNES
08:00	AQAFITNESS		AQAEROBIC		
09:30	AQAEROBIC	AQASALUD	AQAFITNESS	AQASALUD	AQAFITNESS
13:00	AQAFITNESS		AQASALUD		
15:15		AQAEROBIC		AQAFITNESS	
20:00	AQAEROBIC	AQAFITNESS	AQAFITNESS	AQAEROBIC	AQASALUD



Polideportivo Valterna Nord



Síguenos en



www.masqvida.es



www.facebook.com/masqvidaesport

Sala B

ENTRADA EN VIGOR 1/09/2019

	LUNES	MARTES	MIERC.	JUEVES	VIERNES
09:30					
09:45					
10:30					
10:45					
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					