

## HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS



	LUNES	SALA	MARTES	SALA	MIÉRCOLES	SALA	JUEVES	SALA	VIERNES	SALA		
MAÑANA	7:15	CIRCUITO	SF	7:15	TRX FUNCIONAL	C	7:15	GAP 30'	SF	7:15	TONIFICACIÓN	B
	8:00	MANTO	B	8:00	CLICLING	A	8:00	TONIFICACIÓN	B	8:00	TONIFICACIÓN	B
	9:00	HIIT 30'	SF				9:00	TONIFICACIÓN 30'	SF	9:15	MANTO	B
	9:30	FULL CICLING	A	9:15	BODY PUMP	C	9:15	BODY COMBAT	B	9:30	AQUAZUMBA	P
	9:30	AQUAGYM	P	9:30	AQUAGYM	P	9:30	POWERPOOL	P			
	9:30	BALANCE STRECH	B									
	10:15	POWERPOOL	P	10:15	AQUAGYM	P	10:15	AQUAGYM	P			
				10:45	ZUMBA	B						
	11:00	IOGA BALANCE	B				11:00	TRX	SF			
							11:00	MANTO	B			
MEDIO DIA	12:00	HIIT 30'	SF	12:00	HIIT 30'	SF	12:00	HIIT 30'	SF			
	13:30	HIIT 30'	SF	13:30	ABDOMINALES 30'	SF	13:30	TRX	SF	12:30	HIIT 30'	SF
	14:15	MANTO	B	14:15	CLICLING	A	14:15	BODY COMBAT	B	14:00	TRX EXTREM	SF
	15:30	CLICLING	A	15:30	BODY COMBAT	B	15:30	TONIFICACIÓN	B	15:30	ABDOMINALES 30'	SF
TARDE	16:30	HIDROFIT	P	16:30	GAP 30'	SF	16:30	AQUASALUD	P	16:30	AQUASALUD	P
				17:30	HIIT 30'	SF	18:00	TRX	C			
	18:15	MANTO	B	18:15	ZUMBA	B	18:30	STEP TONO	B	18:00	GAP / TRX	SF
	18:30	HIIT 30'	SF	18:30	CICLING	A	18:30	BODY PUMP	C	18:30	CARDIOBOX	C
	19:00	TRX FUNCIONAL	C	18:45	ABDOMINALES 30'	C	19:00	HIIT 30'	SF	19:00	CICLING	A
	19:15	SH'BAM	B				19:30	BODY COMBAT	B	19:15	ZUMBA	B
	19:30	ABDOMINALES 30'	SF	19:30	BODY PUMP	C	19:30	ABDOMINALES 30'	SF	19:30	HIIT 30'	SF
							19:30	AQUAGYM	P	19:30	CICLOTRAINING	A
	19:45	AQUAGYM	P	20:00	ABDOMINALES 30'	SF	19:45	AQUAGYM	P	19:45	AQUAGYM	P
				20:00	BALANCE STRECH	B						
	20:15	BODY COMBAT	B	20:30	HIIT 30'	SF	20:15	TONO STRECH	A	20:15	BODY PUMP	C
	20:30	HIIT 30'	SF	20:30	MANTO	C	20:30	HIIT 30'	SF			
20:30	CICLING	A										

CLASES SÁBADO ENERO 2018	
06/01/2018	FIESTA
13/01/2018	11:30 HIIT 19:00 CROSSORIÓN
20/01/2018	11:30 CARDIOBOX 19:00 AEROCICLING
27/01/2018	11:30 ABDOMINALES 19:00 SH'BAM

\* 74 CLASES PRESENCIALES DIRIGIDAS INCLUIDAS  
 \* 18 CLASES PRESENCIALES DIRIGIDAS LIMITADAS NO INCLUIDAS EN CUOTA  
 \* CLASES VIRTUALES CYCLING  
 DE 7:00 A 22:00

CLASES CARDIO
CLASES TONIFICACIÓN
CLASES AQUÁTICAS
CLASES CUERPO Y MENTE
CLASES RITMOS

C/ Fortuny, 25 Tarragona  
 T. 977 226 457  
[www.orion-fitness.com](http://www.orion-fitness.com)  
[orion@orion-fitness.com](mailto:orion@orion-fitness.com)  
[facebook.com/orionfitnesscenter](https://facebook.com/orionfitnesscenter)

La Dirección se reserva el derecho de realizar las modificaciones que crea oportunas en este horario para un mejor servicio.