

HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS



	LUNES	SALA	MARTES	SALA	MIÉRCOLES	SALA	JUEVES	SALA	VIERNES	SALA		
MAÑANA	7:15	CIRCUITO 30'	SF	7:15	ABDOMINALES 30'	SF	7:30	CICLING	A	7:15	TRX FUNCIONAL	SF
	8:00	CICLING	A	8:00	MANTO	B	8:15	STEP	B	8:00	BODY PUMP	C
	9:15	MANTO 45'	C	9:15	BODY PUMP	C	9:15	TONIFICACIÓN 45'	B	9:15	CICLING	A
	9:30	AQUAGYM	P	9:30	AQUAGYM	P	9:30	POWERPOOL	P	9:30	TONIFICACION 45'	C
	10:15	POWERPOOL	P	10:15	AQUAGYM	P	10:15	AQUAGYM	P	9:30	AQUAZUMBA	P
	11:00	MANTO STRECH 45'	B	10:45	ZUMBA	B	11:15	PILATES BALANCE	B	10:00	AQUAGYM	P
MEDIO DIA	13:30	HIT 30'	SF	13:30	ABD 30'	SF	13:30	TRX 30'	SF	13:30	ABD 30'	SF
	14:15	ZUMBA	B	14:15	BODY PUMP	C	14:15	CICLING	A	14:15	BODY COMBAT	B
	15:30	BODY PUMP 45'	C	15:30	CICLING	A	15:30	IOGA	B	15:30	STEP	B
TARDE	16:30	HIDROFIT	P	16:30	HIDROFIT	P	16:30	AQUASALUD	P	16:30	HIT 30'	SF
	18:00	IOGA	B	17:30	HIT 30'	SF	17:30	STEP	B	18:00	CARDIOBOX	C
	18:00	MANTO 45'	C	18:00	CARDIOBOX	C	18:00	TRX 30'	C	18:00	SH'BAM	B
	19:00	CARDIOBOX	C	18:00	SH'BAM	B	18:30	STEP TONO	B	18:30	ENTRENO Z	SF
	19:15	ZUMBA	B	18:30	ENTRENO Z	SF	18:30	CROSSTRaining 30'	C	18:30	CICLING	A
	19:30	ABD 30'	SF	18:30	CICLING	A	19:30	BODY COMBAT	B	18:30	ABD 30'	SF
	19:45	AQUAGYM	P	19:00	ABD 30'	SF	19:30	ABD 30'	C	18:45	CARDIOBOX	C
	20:15	TONIFICACIÓN	B	19:00	PILATES BALANCE	B	19:45	AQUAGYM	P	19:00	ZUMBA	B
	20:30	CICLING	A	19:30	BODY PUMP	C	19:30	BODY COMBAT	B	19:30	ABD 30'	SF
	21:00	HIT 30'	SF	19:30	ABD 30'	SF	19:30	ABD 30'	C	19:45	AQUAGYM	P
			20:30	CICLING	A	19:45	AQUAGYM	P	20:15	BODY PUMP	C	
			20:45	TRX ABD 30'	SF	20:30	CROSSTRaining 30'	C	20:30	TONIFICACION	C	

CLASES SÁBADO DICIEMBRE 2018	
01/12/2018	11:30 HIIT 19:00 TONO-ABD
08/12/2018	FESTIVO
15/12/2018	11:30 CARDIO BOX 19:00 CROSSTRaining
22/12/2018	11:30 CIRCUITO 19:00 HIIT
29/12/2018	11:30 BODY PUMP EXPRESS 19:00 TONO EXTREM

* 97 CLASES PRESENCIALES DIRIGIDAS INCLUIDAS
 * 16 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
orion@orion-fitness.com
[facebook.com/orionfitnesscenter](https://www.facebook.com/orionfitnesscenter)

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