

HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS



CLASES SÁBADOS MARZO 2020

7/3/2020	11:30 BODY PUM 19:00 ABD
14/3/2020	11:30 AQUAGYM 19:00 HIIT CROSS
20/3/2020	11:30 CYCLING 45' 19:00 TRX
28/3/2020	11:30 ZUMBA 19:00 HIIT CROSS

*** 97 CLASES PRESENCIALES DIRIGIDAS INCLUIDAS**

*** 16 CLASES PRESENCIALES DIRIGIDAS LIMITADAS NO INCLUIDAS EN CUOTA**

*** CLASES VIRTUALES CYCLING**

DE 7:00 A 22:00 CADA HORA

*** CLASES VIRTUALES DE ABDOMINALES DE 7:00 A 22:00 CADA HORA**

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

	LUNES	SALA	MARTES	SALA	MIÉRCOLES	SALA	JUEVES	SALA	VIERNES	SALA				
MAÑANA	7:15	HIIT 30' /ABD 30'	SF	7:15	CIRCUITO 30'	SF	7:15	CROSSTRaining 30'	SF	7:30	TRX FUNCIONAL 30'	SF		
	8:00	CICLING	A	8:00	MANTO	B	8:00	BODY PUMP	B	8:00	ZUMBA	B		
	9:15	TONIFICACIÓN	B	9:15	BODY PUMP	B	8:30	TONIFICACIÓN	B	8:00	TONO STRONG	SF		
	9:30	AQUAGYM	P	9:30	POWEPOOL	P	9:15	BODY COMBAT	B	9:15	TONIFICACIÓN	B		
	10:15	AQUAGYM	P	9:30	AQUAZUMBA	P	9:30	AQUAGYM	P	9:30	AQUAGYM	P		
	11:15	IOGA STRECH	B	10:15	AQUAGYM	B	10:15	AQUAGYM	P	10:30	ZUMBA	B		
			11:05	ZUMBA	B	11:15	TONIFICACIÓN	B	11:15	PILATE STRECH	B			
MEDIO DIA	12:00	GAP 30'	SF				12:00	GAP 30'	SF					
	13:30	HIIT 30'	SF	13:30	ABD 30'	SF	12:30	TRX / ABD 30'	SF					
	14:15	ZUMBA	B	13:30	TRX 30'	SF	13:30	TRX 30'	SF	13:30	HIIT 30'	SF		
	15:30	BODY PUMP 45'	C	14:15	BODY PUMP	C	14:15	CICLING	A	14:15	BODY COMBAT	B		
			15:30	CICLING	A	15:30	IOGA	B	15:30	TONIFICACIÓN	B	14:00	BOXING BOX - GAP	C
									15:30	HIIT CROSS 30'	SF			
TARDE	16:30	AQUASALUD	P	16:30	AQUASALUD	P	16:00	ABD 30'	SF	16:30	HIDROFIT	P		
				16:30	PILATES BALANCE 45'	B				17:30	STEP TONO	B		
	18:00	IOGA	B				17:30	TONO STRECH	B	17:30	STEP TONO	B		
	18:00	MANTO 45'	C				18:00	TRX 30'	SF	18:00	TONIFICACIÓN	B		
				18:15	BODY COMBAT	B	18:15	STEP TONO	B					
				18:30	CICLING	A	19:00	GAP 30'	C	18:30	ZUMBA	B		
	19:00	CARDIOBOX	C	19:00	ABD 30'	SF	19:00	TONIFICACIÓN	B	18:30	BODY PUMP	C		
	19:15	ZUMBA	B	19:30	BODY PUMP	C	19:30	BOXING BOX	C					
	19:30	GAP 30'	SF	20:00	PILATES BALANCE	B	19:30	AQUAGYM	P	19:30	IOGA	B		
	19:45	AQUAGYM	P	20:30	TONIFICACIÓN 30'	B	19:45	BODY PUMP	C	19:30	CICLOTRAINING	A		
	20:15	TONIFICACIÓN	B				20:30	BODY PUMP	C	19:45	CROSS HITT	SF		
	20:30	CICLING	A							20:15	CARDIOBOX	C		
20:30	CROSS HITT	SF							20:15	BODY PUMP	B			

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