



SEDENA, S.L.

AYUNTAMIENTO DE EZCABARTE
EZKABARTEKO UDALA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9'00					
15					
30					
45		PILATES 9.30-10.30	CARDIOFIT 9.30-10.30	PILATES 9.30-10.30	CARDIOFIT 9.30-10.30
10'00					ABDOMINAL 9.30-10.00
15					STRETCHING 10.00-11.00
30	ZUMBA 10.30-11.25	FUNCIONAL 10.30-11.30	ATENCION EN SALA 10'30-11'30	ZUMBA 10.30-11.25	
45					DANZA DEL VIENTRE 11.00-12.00
11'00		ZUMBA 11:00-12:00		ZUMBA 11:00-12:00	
15		ABDOMINAL 11.30-12.00		ABDOMINAL 11.30-12.00	
30					
45					
12'00					
17'00	ATENCIÓN EN SALA 17.00-18.00		ATENCIÓN EN SALA 17'00-18'00		
15					
30					
45					
18'00		PILATES 18.00-19.00	CARDIOFIT 18.00-19.00	ZUMBA 18.00-19.00	PILATES 18.00-18.55
15					
30					
45					
19'00	ABDOMI 19.00-19.30	PILATES AVANZADO 19.00-20.00	HIPOPRESIVO 19.00-19.30	SPINNING 19.00-19.55	ABDOMI 19.00-19.30
15					
30	TOTAL TRAINING 19.30-20.30		YOGA 19.30-20.30	SPINNING 20.00-21.00	PILATES AVANZADO 19.00-20.00
45					
20'00		SPINNING 20.00-21.00			
15					
30					
45					
21'00					