

### HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS MOVE&GO

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SABADO		
HORA	ACTIVIDAD	MIN	HORA	ACTIVIDAD	MIN	HORA	ACTIVIDAD	MIN	HORA	ACTIVIDAD	MIN	HORA	ACTIVIDAD	MIN	HORA	ACTIVIDAD	MIN
8:00	CICLO VIRTUAL	60	8:00	ABDOMINALES	20	8:00	CICLO VIRTUAL	60	8:00	G.A.P	30	8:00	CICLO VIRTUAL	50	9:00	CICLO VIRTUAL	50
	AQUAFITNESS	50		CICLO VIRTUAL	60		AQUAFITNESS	50		CICLO VIRTUAL	60	8:30	ABDOMINALES	20	10:00	<b>BODYPUMP</b>	55
9:15	AQUAFITNESS	45	8:20	STRETCHING	30	9:15	AQUAFITNESS	45	8:30	STRETCHING	30		AQUAFITNESS	50	11:00	CICLO INDOOR	50
9:20	CORE	30	9:00	CICLO INDOOR	50	9:20	CORE	30	9:00	CICLO INDOOR	50	9:20	CORE	30	18:00	CICLO VIRTUAL	50
10:00	CICLO INDOOR	50	9:15	AQUAFITNESS	45	10:00	CICLO INDOOR	50	9:15	AQUAFITNESS	45	10:00	<b>BODYCOMBAT</b>	55	<b>DOMINGO</b>		
10:10	<b>MOVE&amp;ZUMBA</b>	55	10:10	<b>BODYPUMP</b>	55	10:10	<b>MOVE&amp;ZUMBA</b>	55	10:10	<b>BODYPUMP</b>	55		CICLO INDOOR	50	11:00	CICLO VIRTUAL	50
11:00	AQUAFITNESS	50	11:00	AQUAFITNESS	50	11:00	AQUAFITNESS	50		CICLO VIRTUAL	60	11:00	AQUAFITNESS	50	<b>DOMINGO</b>		
11:10	ABDOMINALES	20				11:10	ABDOMINALES	20	11:00	AQUAFITNESS	50		<b>SYNERGY</b>	30	ABIERTO GYM & PISCINA 9,00 A 14,00		
	STEP	55	11:10	<b>MOVE&amp;ZUMBA</b>	50		<b>BODYBALANCE</b>	55	11:10	<b>AEROSTEP</b>	55	11:10	<b>HIPOPRESIVOS</b>	20			
11:30	STRETCHING	30		CICLO VIRTUAL	60	11:30	STRETCHING	30		CICLO VIRTUAL	60		STRETCHING	30			
13:00	<b>SYNERGY</b>	30	13:00	<b>SYNERGY</b>	30	13:00	<b>SYNERGY</b>	30	13:00	<b>SYNERGY</b>	30	13:30	<b>BODYPUMP EXPRESS</b>	30	<b>APPS MOVE&amp;GO</b>		
13:30	CICLO INDOOR EXPRESS	30	13:30	<b>BODYPUMP EXPRESS</b>	30	13:30	CICLO INDOOR EXPRESS	30	13:30	<b>BODYPUMP EXPRESS</b>	30	15:00	<b>SYNERGY</b>	30			
15:00	<b>BODYPUMP</b>	55	15:00	CORE	30	15:00	<b>BODYPUMP</b>	55	15:00	G.A.P	30	16:00	G.A.P	30	<b>GIMNASIO VIRTUAL</b> (RESERVAS SPA/PADEL Y GESTION CLUB)  <b>TRAININGYM</b> (RUTINA Y ENTRENAMIENTO)  *SOLICITA LAS CLAVES EN EL CLUB   682 390 695  942 30 31 80 <a href="mailto:torrelavega@moveandgo.es">torrelavega@moveandgo.es</a>		
17:00	ZUMBA KIDS	50	17:00	MANTENIMIENTO KIDS	50	17:00	ZUMBA KIDS	50	17:00	MANTENIMIENTO KIDS	50	17:00	PILATES KIDS	50			
18:00	<b>SYNERGY</b>	30	18:00	CICLO INDOOR	50	18:00	<b>SYNERGY</b>	30	18:00	CICLO INDOOR	50	17:00	CICLO VIRTUAL	60	 Reserva de clases mediante APP.  Se requiere de foto para el momento de acceso. Véase como para clases dirigidas.		
18:30	CORE	30	19:00	AQUAFITNESS	50	18:30	CORE	30	19:00	AQUAFITNESS	50						
19:00	AQUAFITNESS	50	19:10	<b>BODYPUMP</b>	50	19:00	AQUAFITNESS	50	19:10	CICLO INDOOR	50	18:00	CICLO INDOOR EXPRESS	30	 682 390 695  942 30 31 80 <a href="mailto:torrelavega@moveandgo.es">torrelavega@moveandgo.es</a>		
19:10	<b>BODYPUMP</b>	55		CICLO INDOOR	50	19:10	CICLO INDOOR	50		<b>BODYPUMP</b>	55	18:30	ABDOMINALES	20			
	CICLO INDOOR	50	20:10	<b>MOVE&amp;ZUMBA</b>	50		<b>BODYCOMBAT</b>	55	20:10	<b>MOVE&amp;ZUMBA</b>	55	19:10	CICLO INDOOR	50	 Reserva de clases mediante APP.  Se requiere de foto para el momento de acceso. Véase como para clases dirigidas.		
20:10	<b>BODYCOMBAT</b>	55		ABDOMINALES	20	20:10	<b>BODYPUMP</b>	55		CORE	30	20:10	<b>SYNERGY</b>	30			
	<b>BODYBALANCE</b>	55	20:30	STRETCHING	30		<b>BODYBALANCE</b>	55	20:40	STRETCHING	30	20:10	<b>SYNERGY</b>	30	 Reserva de clases mediante APP.  Se requiere de foto para el momento de acceso. Véase como para clases dirigidas.		
21:10	G.A.P	30	21:00	<b>HIPOPRESIVOS</b>	20	21:10	<b>HIPOPRESIVOS</b>	20	21:10	<b>HIPOPRESIVOS</b>	20	21:10	<b>BAILES LATINOS HOTEL</b>	90			

22:30 CIERRE CLUB

22:15 CIERRE ZONA DE ENTRENAMIENTO & PISCINA

**HORARIO JACUZZY SPA PARA SOCIOS: LUNES A VIERNES 10:00 A 12,30 // 19,00 A 21,00 \* EXCLUSIVO SOCIOS- NO INCLUIDO PARA INVITADOS**

PILATES STUDIO Y SUELO

PROGRAMA DE SALUD

ENTRENADOR PERSONAL

ESTETICA- SPA

ESCUELA DE PADEL

ESCUELA DE NATACIÓN



**MOVE & GO: DEPORTE, OCIO Y BIENESTAR**

