



CLASES VIRTUALES DE CICLING CADA HORA
CLASES VIRTUALES DE ABDOMINALES EN LA SALA FITNESS

CLASES CARDIO
CLASES TONIFICACIÓN
CLASES AQUÁTICAS
CLASES CUERPO Y MENTE
CLASES RITMOS
LES MILLS CLASES VIRTUALES

C/ Fortuny, 25 Tarragona
T. 977 226 457
www.orion-fitness.com
orion@orion-fitness.com
facebook.com/orionfitnesscenter

HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS

	LUNES	SALA	MARTES	SALA	MIÉRCOLES	SALA	JUEVES	SALA	VIERNES	SALA	SÁBADO	SALA			
MAÑANA	7:15	HIIT /ABD 30'	C	7:15	TRX 30'	C		7:15	TRX 30'	C					
	8:00	CYCLING	A	8:00	BODY PUMP	B	7:30	CYCLING	A	7:30	GAP 30'	C			
	9:15	TONIFICACIÓN	TZ	9:15	TONO-STEP	TZ-B	8:30	GAP 30'	B	8:00	MANTENIMIENTO	TZ-B			
	9:15	AQUAGYM	P	9:30	POWEPOOL	P	9:15	CARDIO - TONO	TZ-B	9:15	GLOBAL TONO	TZ-B	9:00	BODY PUMP	B
	10:15	PILATES	B	10:15	ZUMBA	B	10:00	AQUATONO	P	9:15	AQUAGYM	P	10:00	AQUAZUMBA	P
	11:30	LES MILLS LM CORE VIRTUAL	B	11:30	LES MILLS LM CORE VIRTUAL	B				10:15	PILATES	B	10:30	LES MILLS BODY PUMP VIRTUAL	B
MEDIODÍA	13:00	LES MILLS BODY PUMP VIRTUAL	B	13:00	LES MILLS LM CORE VIRTUAL	B	13:00	LES MILLS BODY PUMP VIRTUAL	B	13:30	LES MILLS LM CORE VIRTUAL	B			
	14:15	ZUMBA	B	14:15	BODY COMBAT	TZ	14:15	CYCLING	A	14:15	BODY PUMP	B			
	15:30	BODY PUMP	B	15:30	HITT-GAP 30'	TZ	15:15	ABD 30'	TZ-SF	15:30	ZUMBA	B			
TARDES	16:30	AQUASALUD	P				16:30	HIDROFIT	P						
	16:45	LES MILLS LM CORE VIRTUAL	B	17:00	LES MILLS BODY PUMP VIRTUAL	B	17:30	LES MILLS LM CORE VIRTUAL	B						
	18:00	MANTENIMIENTO	TZ	18:00	PILATES	B	18:00	BODY PUMP	B	18:00	PILATES	B	18:00	LES MILLS BODY PUMP VIRTUAL	B
	19:00	ZUMBA	TZ	18:30	BODY COMBAT	TZ	18:30	CYCLING	A	18:30	ZUMBA	TZ-B			
	19:00	KUNDALINI YOGA	B	19:00	BODY PUMP	B	19:15	TONO STEP	B	19:00	BOXING BOX	C			
	19:15	CYCLING	A	19:30	ABD-HITT	TZ	19:30	BOXING BOX	C	19:30	TONO-STRONG	TZ-B	19:30	LES MILLS LM CORE VIRTUAL	B
20:00	AQUAGYM	P	20:15	TONO STRECH	B	20:00	AQUAGYM	P	19:30	AQUAHIT	P				
					20:15	GLOBAL TONO	B	20:15	GLOBAL TONO	B					
							20:00	AQUAGYM	P	19:30	CICLOTRAINING	A			
							20:15	TRX-ABD	TZ	20:00	TRX-ABD	TZ			

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