

Horario del centro: L a V: 07h a 22:30h - Sáb-Dom: 10h a 14h. Festivos Cerrado.

Activ. De Tonificación Activ. De Cardio Cardio/Tonificación Actividades Outside

ACTIVIDADES CON MONITOR PRESENCIAL:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
08 h	8:30 CICLO-INDOOR	8:30 STEP	8:30 CICLO-INDOOR		8:15 TOTAL BODY (PUMP)	11:45 ABDOMEN 10'	
09 h	9:30 GAP	9:15 ABDOMEN 9:30 CARDIOTONIC	9:30 TOTAL BODY (PUMP)	9:15 ABDOMEN 9:30 GAP	9:30 CICLO-INDOOR	12:00 CICLO-INDOOR	
10 h	10:45 QUEBADA RUNNING	10:30 CICLO-INDOOR	10:45 QUEBADA RUNNING	10:30 CICLO-INDOOR	10:45 QUEBADA RUNNING		
14 h	14:30 CICLO-INDOOR		14:30 CICLO-INDOOR				
18 h	18:15 ABDOMEN 18:30 GAP	18:30 CICLO-INDOOR	18:10 ABDOMEN 10' 18:20 TOTAL BODY (PUMP)	18:30 CICLO-INDOOR	18:30 GAP		
19 h	19:15 COMBAT 19:15 CICLO-INDOOR	19:15 ABDOMEN 10' 19:25 TOTAL BODY (PUMP) 19:30 RUNNING WITL	19:15 COMBAT 19:15 CICLO-INDOOR	19:15 ABDOMEN 10' 19:25 TOTAL BODY (PUMP) 19:30 RUNNING WITL	19:30 CICLO-INDOOR		
20 h	20:00 ABDOMEN 10' 20:10 TOTAL BODY (PUMP)	20:35 CICLO-INDOOR	20:00 ABDOMEN 20:15 GAP	20:35 CICLO-INDOOR			
21 h	21:15 CICLO-INDOOR		21:15 CICLO-INDOOR				

Las clases son de 45 minutos. Excepto: Total Body (Pump): 50-60 min ; Abdomen: 10-15 min.

La clase de Cicloindoor se realiza en la Sala 2. El resto de clases, se realizan en la Sala 1.

ACTIVIDADES CON MONITOR VIRTUAL:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
08 a 10h	8:05 ABDOMEN 10:30 PILATES	8:05 ABDOMEN 10:30 YOGA	8:05 ABDOMEN	8:05 ABDOMEN 8:30 C-INDOOR 10:30 YOGA	9:30 PILATES	10:30 TONIFICACIÓN	
11 h	11:00 CICLO-INDOOR 11:30 ABDOMEN	11:30 GAP	11:00 CICLO-INDOOR 11:30 ABDOMEN	11:30 TONIFICACION	11:00 CICLO-INDOOR 11:30 AEROBIC		11:00 CICLO-INDOOR
12 h	12:00 ABDOMEN 12:30 COMBAT		12:00 ABDOMEN 12:30 AEROBIC		12:30 TONIFICACIÓN		
13 h	13:40 GAP	13:10 ABDOMEN 13:40 ABDOMEN	13:40 TONIFICACION	13:10 ABDOMEN 13:40 ABDOMEN	13:40 COMBAT		
14 h	14:40 ABDOMEN	14:00 STEP 14:40 ABDOMEN	14:40 ABDOMEN	14:00 TONIFICACIÓN 14:40 ABDOMEN	14:30 CICLO-INDOOR		
15 h	15:00 ABDOMEN	15:00 ABDOMEN 15:00 CICLO-INDOOR	15:00 ABDOMEN	15:00 ABDOMEN 15:00 CICLO-INDOOR	15:00 PILATES		
16h a 18h	16:00 CARDIO-TONIC 18:15 CICLO-INDOOR	16:00 TONIFICACION	16:00 CARDIO-TONIC 18:15 CICLO-INDOOR	16:00 TONIFICACION	16:00 CARDIOTONIC 18:15 CICLO-INDOOR		
19h a 21h	20:15 CICLO-INDOOR	19:15 CICLO-INDOOR 21:30 CICLO-INDOOR	20:15 CICLO-INDOOR	19:15 CICLO-INDOOR 21:30 CICLO-INDOOR	20:30 CICLO-INDOOR		

La clase de Cicloindoor se realiza en la Sala 2. El resto de clases, se realizan en la Sala 1.



Las actividades del WITL son para **SOCIOS Y NO SOCIOS**. Sin ningún coste. Mayor información:
<http://www.superatumeta.es/> <https://www.wheretheimit.com/>



CLUB MILLENNIUM FITNESS
WHERE IS THE LIMIT? ZARAGOZA

ACTIVIDADES ESPECIALES (FUERA DE CUOTA). CONSULTAR PRECIOS Y HORARIOS EN RECEPCIÓN.



<https://saraportusalud.wordpress.com>

Horario del centro: L a V: 07h a 22:30h - Sáb-Dom: 10h a 14h. Festivos Cerrado.

Activ. De Tonificación Activ. De Cardio Cardio/Tonificación Actividades Outside

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
08 h	8:05 ABDOMEN VIRTUAL 8:30 CICLOINDOOR	8:05 ABDOMEN VIRTUAL 8:30 STEP	8:05 ABDOMEN VIRTUAL 8:30 CICLOINDOOR	8:05 ABDOMEN VIRTUAL 8:30 C-INDOOR VIRTUAL	8:15 TOTAL BODY (PUMP)		
09 h	9:30 GAP	9:15 ABDOMEN 9:30 CARDIOTONIC	9:30 TOTAL BODY (PUMP)	9:15 ABDOMEN 9:30 GAP	9:30 CICLO-INDOOR 9:30 PILATES VIRTUAL		
10 h	10:30 PILATES VIRTUAL 10:45 QUÉDADA RUNNING	10:30 YOGA VIRTUAL 10:30 CICLO-INDOOR	10:45 QUÉDADA RUNNING	10:30 YOGA VIRTUAL 10:30 CICLO-INDOOR	10:45 QUÉDADA RUNNING	10:30 TONIFICACIÓN VIRTUAL	
11 h	11:00 C-INDOOR VIRTUAL 11:30 ABDOMEN VIRTUAL	11:30 GAP VIRTUAL	11:00 C-INDOOR VIRTUAL 11:30 ABDOMEN VIRTUAL	11:30 TONIFICACIÓN VIRTUAL	11:00 C-INDOOR VIRTUAL 11:30 AEROBIC VIRTUAL	11:45 ABDOMEN 10'	11:00 C-INDOOR VIRTUAL
12 h	12:00 ABDOMEN VIRTUAL 12:30 COMBAT VIRTUAL		12:00 ABDOMEN VIRTUAL 12:30 AEROBIC VIRTUAL		12:30 TONIFICACIÓN VIRTUAL	12:00 CICLO-INDOOR	
13 h	13:40 GAP VIRTUAL	13:10 ABDOMEN VIRTUAL 13:40 ABDOMEN VIRTUAL	13:40 TONIFICACIÓN VIRTUAL	13:10 ABDOMEN VIRTUAL 13:40 ABDOMEN VIRTUAL	13:40 COMBAT VIRTUAL		
14 h	14:30 CICLO-INDOOR 14:40 ABDOMEN VIRTUAL	14:00 STEP VIRTUAL 14:40 ABDOMEN VIRTUAL	14:30 CICLO-INDOOR 14:40 ABDOMEN VIRTUAL	14:00 TONIFICACIÓN VIRTUAL 14:40 ABDOMEN VIRTUAL	14:30 C-INDOOR VIRTUAL		
15 h	15:00 ABDOMEN VIRTUAL	15:00 ABDOMEN VIRTUAL 15:00 C-INDOOR VIRTUAL	15:00 ABDOMEN VIRTUAL	15:00 ABDOMEN VIRTUAL 15:00 C-INDOOR VIRTUAL	15:00 PILATES VIRTUAL		
16 h	16:00 CARDIOTONIC VIRTUAL	16:00 TONIFICACIÓN VIRTUAL	16:00 CARDIOTONIC VIRTUAL	16:00 TONIFICACIÓN VIRTUAL	16:00 CARDIOTONIC VIRTUAL		
18 h	18:15 ABDOMEN 18:15 C-INDOOR VIRTUAL 18:30 GAP	18:30 CICLO-INDOOR	18:10 ABDOMEN 10' 18:15 C-INDOOR VIRTUAL 18:20 TOTAL BODY (PUMP)	18:30 CICLO-INDOOR	18:15 C-INDOOR VIRTUAL 18:30 GAP		
19 h	19:15 COMBAT 19:15 CICLO-INDOOR	19:15 ABDOMEN 10' 19:15 C-INDOOR VIRTUAL 19:25 TOTAL BODY (PUMP) 19:30 RUNNING	19:15 COMBAT 19:15 CICLO-INDOOR	19:15 ABDOMEN 10' 19:15 C-INDOOR VIRTUAL 19:25 TOTAL BODY (PUMP) 19:30 RUNNING	19:30 CICLO-INDOOR		
20 h	20:00 ABDOMEN 10' 20:10 TOTAL BODY (PUMP) 20:15 C-INDOOR VIRTUAL	20:35 CICLO-INDOOR	20:00 ABDOMEN 20:15 GAP 20:15 C-INDOOR VIRTUAL	20:35 CICLO-INDOOR	20:30 C-INDOOR VIRTUAL		
21 h	21:15 CICLO-INDOOR	21:30 C-INDOOR VIRTUAL	21:15 CICLO-INDOOR	21:30 C-INDOOR VIRTUAL			

CERRADO

CERRADO

Las clases son de 45 minutos. Excepto: Total Body (Pump): 50-60 min ; Abdomen: 10-15 min.

La clase de Cicloindoor se realiza en la Sala 2. El resto de clases, se realizan en la Sala 1.



Las actividades del WITL son para SOCIOS Y NO SOCIOS. Sin ningún coste. Mayor información:
<http://www.superatumeta.es/> <https://www.wheristhelimit.com/>



CLUB MILLENNIUM FITNESS
WHERE IS THE LIMIT? ZARAGOZA

ACTIVIDADES ESPECIALES (FUERA DE CUOTA). CONSULTAR PRECIOS Y HORARIOS EN RECEPCIÓN.



HIPOPRESIVOS
Low Pressure Fitness

ESPALDA SANA



<https://saraportusalud.wordpress.com>