

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	8:30 CARDIO + TONIFICACIÓN	8:15 TOTAL BODY (PUMP)	11:45 ABDOMEN 10'	
09 h	9:30 GAP	9:10 ABDOMEN 9:20 CARDIO + TONIFICACION	9:30 TOTAL BODY (PUMP)	9:10 ABDOMEN 9:20 GAP	9:30 CICLO-INDOOR	12:00 CICLO-INDOOR	
10 h	10:45 QUEDADA RUNNING	10:15 CICLO-INDOOR	10:45 QUEDADA RUNNING	10:15 CICLO-INDOOR	10:45 QUEDADA RUNNING		
14 h	14:30 CICLO-INDOOR		14:30 CICLO-INDOOR				
18 h	18:30 ABDOMEN 18:45 GAP	18:15 ABDOMEN 10' 18:30 CICLO-INDOOR	18:30 ABDOMEN 18:45 COMBAT	18:15 ABDOMEN 10' 18:30 CICLO-INDOOR	18:30 TOTAL BODY (PUMP)		
19 h	19:30 TOTAL BODY (PUMP) 19:30 CICLO-INDOOR	19:30 TOTAL BODY (PUMP) 19:30 QUEDADA RUNNING WITL	19:30 TOTAL BODY (PUMP) 19:30 CICLO-INDOOR	19:30 TOTAL BODY (PUMP) 19:30 QUEDADA RUNNING WITL	19:35 CICLO-INDOOR		
20 h	20:20 ABDOMEN 10' 20:30 COMBAT	20:35 CICLO-INDOOR	20:20 ABDOMEN 10' 20:30 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	7:30 Y 8:05 ABDOMEN 10:30 PILATES	7:30 Y 8:05 ABDOMEN 8:30 C-INDOOR 10:30 YOGA	7:30 Y 8:05 ABDOMEN 10:30 PILATES	7:30 Y 8:05 ABDOMEN 8:30 C-INDOOR 10:30 YOGA	8:30 C-INDOOR 9:30 PILATES 10:30 YOGA	10:30 TONIFICACIÓN	
11 h	11:00 CICLO-INDOOR 11:30 ABDOMEN	11:30 GAP	11:00 CICLO-INDOOR 11:30 ABDOMEN	11:30 TONIFICACIÓN	11:00 CICLO-INDOOR 11:30 CARDIO+TONIFICACIÓN		11:00 CICLO-INDOOR
12 h	12:00 ABDOMEN 12:30 COMBAT		12:00 ABDOMEN 12:30 AEROBIC		12:30 TONIFICACION		
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		
16 a 18h	16:00 CARDIO-TONIC 18:30 CICLO-INDOOR	16:00 TONIFICACIÓN	16:00 CARDIO-TONIC 18:30 CICLO-INDOOR	16:00 TONIFICACIÓN	16:00 CARDIO-TONIC 18:30 CICLO-INDOOR		
19 a 21h	20:30 CICLO-INDOOR	19:30 CICLO-INDOOR 21:30 CICLO-INDOOR	20:30 CICLO-INDOOR	19:30 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.wheresthelimit.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

EMBARAZO  
Y POS PARTO

<https://saraportalud.wordpress.com>

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

Activ. De Tonicación    Activ. De Cardio    Cardio/Tonicación    Actividades Outside

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
08 h	7:30 Y 8:05 ABDOMEN VIRTUAL 8:30 CICLOINDOOR	7:30 Y 8:05 ABDOMEN VIRTUAL 8:30 STEP 8:30 C-INDOOR VIRTUAL	7:30 Y 8:05 ABDOMEN VIRTUAL 8:30 CICLOINDOOR	7:30 Y 8:05 ABDOMEN VIRTUAL 8:30 CARDIO + TONIFICACIÓN 8:30 C-INDOOR VIRTUAL	8:15 TOTAL BODY (PUMP) 8:30 C-INDOOR VIRTUAL		
09 h	9:30 GAP	9:10 ABDOMEN 9:20 CARDIO + TONIFICACION	9:30 TOTAL BODY (PUMP)	9:10 ABDOMEN 9:20 GAP	9:30 CICLO-INDOOR 9:30 PILATES VIRTUAL		
10 h	10:30 PILATES VIRTUAL 10:45 QUEDADA RUNNING	10:15 CICLO-INDOOR 10:30 YOGA VIRTUAL	10:30 PILATES VIRTUAL 10:45 QUEDADA RUNNING	10:15 CICLO-INDOOR 10:30 YOGA VIRTUAL	10:30 YOGA VIRTUAL 10:45 QUEDADA 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 CARDIO+TONIF 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 CARDIO+TONIF VIRTUAL	16:00 TONIFICACIÓN VIRTUAL	16:00 CARDIO+TONIF VIRTUAL	16:00 TONIFICACIÓN VIRTUAL	16:00 CARDIO+TONIF VIRTUAL		
18 h	18:30 ABDOMEN 18:30 C-INDOOR VIRTUAL 18:45 GAP	18:15 ABDOMEN 10' 18:30 CICLO-INDOOR	18:30 ABDOMEN 18:30 C-INDOOR VIRTUAL 18:45 COMBAT	18:15 ABDOMEN 10' 18:30 CICLO-INDOOR	18:30 C-INDOOR VIRTUAL 18:30 TOTAL BODY (PUMP)		
19 h	19:30 TOTAL BODY (PUMP) 19:30 CICLO-INDOOR	19:30 TOTAL BODY (PUMP) 19:30 C-INDOOR VIRTUAL 19:30 QUEDADA RUNNING WITL	19:30 TOTAL BODY (PUMP) 19:30 CICLO-INDOOR	19:30 TOTAL BODY (PUMP) 19:30 C-INDOOR VIRTUAL 19:30 QUEDADA RUNNING WITL	19:35 CICLO-INDOOR		
20 h	20:20 ABDOMEN 10' 20:30 COMBAT 20:30 C-INDOOR VIRTUAL	20:35 CICLO-INDOOR	20:20 ABDOMEN 10' 20:30 GAP 20:30 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.



<https://saraportusalud.wordpress.com>