

Activ. De Tonificación

Activ. De Cardio

Cardio/Tonificación

Actividades Outside

ACTIVIDADES CON MONITOR PRESENCIAL:

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
08 h	8:30 CICLO-INDOOR		8:30 CICLO-INDOOR		8:15 TOTAL BODY (PUMP)	CERRADO	CERRADO
09 h	9:30 GAP +	9:20 CARDIO + TONIFICACIÓN	9:30 TOTAL BODY (PUMP)	9:20 GAP	9:30 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				
18h	18:00 ABDOMEN 18:15 GAP	18:15 ABDOMEN 10' 18:30 CICLO-INDOOR	18:00 ABDOMEN 18:15 TOTAL BODY (PUMP)	18:15 ABDOMEN 10' 18:30 CICLO-INDOOR	18:30 TOTAL BODY (PUMP)		
19 h	19:15 TOTAL BODY (PUMP) 19:15 CICLO-INDOOR	19:30 TOTAL BODY (PUMP) 19:30 QUEDADA RUNNING WITL	19:15 CICLO-INDOOR	19:30 TOTAL BODY (PUMP) 19:30 QUEDADA RUNNING WITL	19:35 CICLO-INDOOR		
20 h	20:05 ABDOMEN 20:15 COMBAT	20:35 CICLO-INDOOR	20:15 GAP +				

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	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
07 a 10h	7:30 C-INDOOR 07:30 Y 08:05 ABDOMEN 10:30 PILATES	7:30 C-INDOOR 07:30 Y 08:05 ABDOMEN 8:30 TONIFICACIÓN Y C-INDOOR 10:30 YOGA	7:30 C-INDOOR 7:30 ABDOMEN 8:05 ABDOMEN	7:30 C-INDOOR 07:30 Y 08:05 ABDOMEN 8:30 TONIFICACIÓN Y C-INDOOR 10:30 YOGA	7:30 C-INDOOR 8:30 C-INDOOR 9:30 PILATES	10:30 TONIFICACIÓN	CERRADO
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 CARDIO-TONIFICACIÓN	11:30 ABDOMEN	
12 h	12:00 ABDOMEN 12:30 COMBAT		12:00 ABDOMEN 12:30 AEROBIC		12:30 TONIFICACIÓN	12:00 C-INDOOR 12:15 STEP	
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	14:30 C-INDOOR 14:40 ABDOMEN	14:00 C-INDOOR 14:00 STEP 14:40 ABDOMEN	14:40 ABDOMEN	14:00 C-INDOOR 14:00 TONIFICACIÓN 14:40 ABDOMEN	14:30 C-INDOOR 14:40 ABDOMEN		
15 h	15:00 ABDOMEN/PILATES	15:00 ABDOMEN/YOGA 15:00 CICLO-INDOOR	15:00 ABDOMEN/PILATES	15:00 ABDOMEN/YOGA 15:00 CICLO-INDOOR	15:00 PILATES/YOGA		
16h a 18h	16:00 CARDIOTONIC 18:15 C-INDOOR	16:00 TONIFICACION	16:00 CARDIOTONIC 18:15 C-INDOOR	16:00 TONIFICACION	16:00 CARDIOTONIC 18:30 C-INDOOR		
19h a 21h	20:15 C-INDOOR 21:15 C-INDOOR	19:30 C-INDOOR 20:35 STEP/AEROBIC VIRTUAL 21:30 C-INDOOR	20:15 C-INDOOR 21:15 C-INDOOR	19:30 Y 20:30 C-INDOOR 20:35 COMBAT/AEROBIC VIRTUAL 21:30 C-INDOOR	20:30 C-INDOOR 21:20 C-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.



<https://saraportalud.wordpress.com>

HORARIO DE ACTIVIDADES ESPECIAL DE VERANO
del **01 al 29 julio** de 2018

Horario del centro: Lunes a viernes: 07h a 22:30h - Sáb-Dom: 10h a 14h.
Festivos cerrado. Domingos de julio y agosto, cerrado.

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO		
07h - 08h	7:30 C-INDOOR VIRTUAL 7:30 Y 8:05 ABDOMEN VIRTUAL 8:30 CICLOINDOOR	7:30 C-INDOOR VIRTUAL 7:30 Y 8:05 ABDOMEN VIRTUAL 8:30 TONIFICACIÓN VIRTUAL 8:30 C-INDOOR VIRTUAL	7:30 C-INDOOR VIRTUAL 7:30 Y 8:05 ABDOMEN VIRTUAL 8:30 CICLOINDOOR	7:30 C-INDOOR VIRTUAL 7:30 Y 8:05 ABDOMEN VIRTUAL 8:30 TONIFICACIÓN VIRTUAL 8:30 C-INDOOR VIRTUAL	7:30 C-INDOOR VIRTUAL 8:15 TOTAL BODY (PUMP) 8:30 C-INDOOR VIRTUAL	HORARIO ESPECIAL DE VERANO: Debido al período estival, se reducen algunas clases presenciales, siendo sustituidas por clases virtuales. A partir de septiembre, encontráis el horario normal del curso 2018-2019.			
09 h	9:30 GAP +	9:20 CARDIO + TONIFICACIÓN	9:30 TOTAL BODY (PUMP)	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	10:45 QUEDADA RUNNING	10:15 CICLO-INDOOR 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			11:30 ABDOMEN 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 C-INDOOR VIRTUAL 12:15 STEP VIRTUAL	
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 C-INDOOR VIRTUAL 14:40 ABDOMEN VIRTUAL	14:00 C-INDOOR VIRTUAL 14:00 STEP VIRTUAL 14:40 ABDOMEN VIRTUAL	14:30 CICLO-INDOOR 14:40 ABDOMEN VIRTUAL	14:00 C-INDOOR VIRTUAL 14:00 TONIFICACIÓN VIRTUAL 14:40 ABDOMEN VIRTUAL	14:30 C-INDOOR VIRTUAL 14:40 ABDOMEN VIRTUAL				
15 h	15:00 ABDOMEN/PILATES VIRTUAL	15:00 ABDM/YOGA VIRTUAL 15:00 C-INDOOR VIRTUAL	15:00 ABDOMEN/PILATES VIRTUAL	15:00 ABDM/YOGA VIRTUAL 15:00 C-INDOOR VIRTUAL	15:00 PILATES/YOGA 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	18:15 C-INDOOR VIRTUAL 18:00 ABDOMEN 18:15 GAP	18:15 ABDOMEN 18:30 CICLOINDOOR	18:15 C-INDOOR VIRTUAL 18:00 ABDOMEN 18:15 TOTAL BODY (PUMP)	18:15 ABDOMEN 18:30 CICLOINDOOR	18:30 C-INDOOR VIRTUAL 18:30 TOTAL BODY (PUMP)				
19 h	19:15 TOTAL BODY (PUMP) 19:15 CICLO-INDOOR	19:30 TOTAL BODY (PUMP) 19:30 C-INDOOR VIRTUAL 19:30 QUEDADA RUNNING WITL	19:15 CICLO-INDOOR	19:30 TOTAL BODY (PUMP) 19:30 C-INDOOR VIRTUAL 19:30 QUEDADA RUNNING WITL	19:35 CICLO-INDOOR				
20 h	20:05 ABDOMEN 10' 20:15 COMBAT 20:15 C-INDOOR VIRTUAL	20:35 CICLO-INDOOR 20:35 STEP/AEROBIC VIRTUAL	20:15 GAP + 20:15 C-INDOOR VIRTUAL	20:35 C-INDOOR VIRTUAL 20:35 COMBAT/AEROBIC VIRTUAL	20:30 C-INDOOR VIRTUAL				
21 h	21:15 C-INDOOR VIRTUAL	21:30 C-INDOOR VIRTUAL	21:15 C-INDOOR VIRTUAL	21:30 C-INDOOR VIRTUAL	21:20 C-INDOOR VIRTUAL				

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.

CERRADO

CERRADO



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>