



Horario del centro: Lunes a viernes: 07h a 22:30h - Sáb-Dom: 10h a 14h.
Festivos cerrado. Domingos de julio y agosto, 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	18:10 CICLO-INDOOR 18:15 ABDOMEN 18:30 GAP	18:15 ABDOMEN 10' 18:30 CICLO-INDOOR	18:10 CICLO-INDOOR 18:15 ABDOMEN 18:30 GAP	18:15 ABDOMEN 10' 18:30 CICLO-INDOOR	18:30 TOTAL BODY (PUMP)	CERRADO	CERRADO
19 h	19:15 TOTAL BODY (PUMP) 19:30 CICLO-INDOOR	19:30 TOTAL BODY (PUMP) 19:30 QUEDADA RUNNING WITL	19:15 TOTAL BODY (PUMP) 19:30 CICLO-INDOOR	19:30 TOTAL BODY (PUMP) 19:30 QUEDADA RUNNING WITL	19:35 CICLO-INDOOR		
20 h	20:05 ABDOMEN 10' 20:15 COMBAT	20:35 CICLO-INDOOR	20:05 ABDOMEN 10' 20:15 GAP +	20:35 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
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 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 C-INDOOR 10:30 YOGA	7:30 C-INDOOR 8:30 C-INDOOR 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 CARDIO+TONIFICACION		11:00 C-INDOOR
12 h	12:00 ABDOMEN 12:30 COMBAT		12:00 ABDOMEN 12:30 AEROBIC		12:30 TONIFICACION	12:15 STEP	12:15 AEROBIC
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 C-INDOOR 14:00 STEP 14:40 ABDOMEN	14:40 ABDOMEN	14:00 C-INDOOR 14:00 TONIFICACION 14:40 ABDOMEN	14:30 C-INDOOR 14:40 ABDOMEN		
15h - 18h	15:00 ABDOMEN/PILATES 15:45 CARDIOTONIC	15:00 ABDOMEN/YOGA 15:00 CICLO-INDOOR 16:00 TONIFICACION	15:00 ABDOMEN/PILATES 15:45 CARDIOTONIC	15:00 ABDOMEN/YOGA 15:00 CICLO-INDOOR 16:00 TONIFICACION	15:00 PILATES/YOGA 16:00 CARDIOTONIC 18:30 CICLO-INDOOR	CERRADO	CERRADO
19 a 21h	20:30 C-INDOOR 21:20 C-INDOOR	19:30 C-INDOOR 21:30 C-INDOOR	20:30 C-INDOOR 21:20 C-INDOOR	19:30 C-INDOOR 21:30 C-INDOOR	20:30 COMBAT 20:30 Y 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.

ZUMBA fitness m - j : 20:30 h	HIPOPRESIVOS Low Pressure Fitness https://saraportusalud.wordpress.com	ESPALDA SANA 	EMBARAZO Y POS PARTO 	KARATE INFANTIL (DE 3 A 11 AÑOS) l - x : 17:00 h	PILATES Y ESPALDA SANA m - j : 17:15 / l - x : 11:30
-------------------------------------	---	------------------	-----------------------------	--	--

LAS CLASES CON MONITOR PRESENCIAL, SE IDENTIFICAN CON LOGO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	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 STEP 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 CARDIO + TONIFICACIÓN 8:30 C-INDOOR VIRTUAL	7:30 C-INDOOR VIRTUAL 8:15 TOTAL BODY (PUMP) 8:30 C-INDOOR VIRTUAL		
09h	9:30 GAP +	9:10 ABDOMEN 9:20 CARDIO + TONIFICACIÓN	9:30 TOTAL BODY (PUMP)	9:10 ABDOMEN 9:20 GAP	9:30 CICLO-INDOOR 9:30 PILATES VIRTUAL		
10h	10:30 PILATES VIRTUAL 10:45 QUÉDADA RUNNING	10:15 CICLO-INDOOR 10:30 YOGA VIRTUAL	10:45 QUÉDADA RUNNING	10:15 CICLO-INDOOR 10:30 YOGA VIRTUAL	10:45 QUÉDADA RUNNING	10:30 TONIFICACIÓN VIRTUAL	
11h	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
12h	12:00 ABDOMEN VIRTUAL 12:30 COMBAT VIRTUAL		12:00 ABDOMEN VIRTUAL 12:30 AEROBIC VIRTUAL		12:30 TONIFICACIÓN VIRTUAL	12:00 CICLO- INDOOR	
13h	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	12:15 STEP VIRTUAL	12:15 AEROBIC VIRTUAL
14h	14:30 CICLO-INDOOR 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		
15h - 16h	15:00 ABDOMEN/PILATES VIRTUAL 15:45 CARDIO+TONIF VIRTUAL	15:00 ABDM/YOGA VIRTUAL 15:00 C-INDOOR VIRTUAL 16:00 TONIFICACIÓN VIRTUAL	15:00 ABDOMEN/PILATES VIRTUAL 15:45 CARDIO+TONIF VIRTUAL	15:00 ABDM/YOGA VIRTUAL 15:00 C-INDOOR VIRTUAL 16:00 TONIFICACIÓN VIRTUAL	15:00 PILATES/YOGA VIRTUAL 16:00 CARDIO+TONIF VIRTUAL		
18h	18:10 CICLO-INDOOR 18:15 ABDOMEN 18:30 GAP	18:15 ABDOMEN 18:30 CICLOINDOOR	18:10 CICLO-INDOOR 18:15 ABDOMEN 18:30 GAP	18:15 ABDOMEN 18:30 CICLOINDOOR	18:30 C-INDOOR VIRTUAL 18:30 TOTAL BODY (PUMP)		
19h	19:15 TOTAL BODY (PUMP) 19:30 CICLO-INDOOR	19:30 TOTAL BODY (PUMP) 19:30 C-INDOOR VIRTUAL 19:30 QUÉDADA RUNNING WITL	19:15 TOTAL BODY (PUMP) 19:30 CICLO-INDOOR	19:30 TOTAL BODY (PUMP) 19:30 C-INDOOR VIRTUAL 19:30 QUÉDADA RUNNING WITL	19:35 CICLO-INDOOR		
20h	20:05 ABDOMEN 10' 20:15 COMBAT 20:30 C-INDOOR VIRTUAL	20:35 CICLO-INDOOR	20:05 ABDOMEN 10' 20:15 GAP + 20:30 C-INDOOR VIRTUAL	20:35 CICLO-INDOOR	20:30 C-INDOOR VIRTUAL 20:30 COMBAT VIRTUAL		
21h	21:20 C-INDOOR VIRTUAL	21:30 C-INDOOR VIRTUAL	21:20 C-INDOOR VIRTUAL	21:20 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.

Una 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.

 m - j : 20:30 h	 https://saraportalud.wordpress.com	 https://saraportalud.wordpress.com	 https://saraportalud.wordpress.com	 (DE 3 A 11 AÑOS) l - x : 17:00 h	 m - j: 17:15 / l - x: 11:30
---------------------	--	--	--	---	---------------------------------