



HORARIO DE ACTIVIDADES

Curso 2018 - 2019

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 CICLO-INDOOR	8:30 GAP	8:15 TOTAL BODY (PUMP)	11:45 ABDOMEN 10'	
09 h	9:30 TOTAL BODY (PUMP)	9:15 ABDOMEN 9:30 GAP	9:30 TOTAL BODY (PUMP)	9:15 ABDOMEN 9:30 CICLOINDOOR	9:30 CICLO-INDOOR	12:00 CICLO-INDOOR	
10 h	10:45 QUEDADA RUNNING	10:15 CICLO-INDOOR	10:45 QUEDADA RUNNING		10:45 QUEDADA RUNNING		
14 h	14:30 CICLO-INDOOR		14:30 CICLO-INDOOR				
18 h	18:00 GAP 18:15 CICLOINDOOR 18:45 GAP	18:15 ABDOMEN 18:30 TOTAL BODY (PUMP) 18:30 CICLOINDOOR	18:00 GAP 18:15 CICLOINDOOR 18:45 GAP	18:15 ABDOMEN 18:30 TOTAL BODY (PUMP) 18:30 CICLOINDOOR	18:15 ABDOMEN 18:30 TOTAL BODY (PUMP)	CERRADO	CERRADO
19 h	19:30 TOTAL BODY (PUMP) 19:35 CICLO-INDOOR	19:30 TOTAL BODY (PUMP) 19:30 QUEDADA RUNNING WITZ	19:30 TOTAL BODY (PUMP) 19:35 CICLO-INDOOR	19:30 TOTAL BODY (PUMP) 19:30 QUEDADA RUNNING WITZ	19:35 CICLO-INDOOR		
20 h	20:20 ABDOMEN 20:30 COMBAT	20:35 CICLO-INDOOR	20:20 ABDOMEN 20:30 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 Y 10:15 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 TONIFICACIÓN	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	CERRADO	CERRADO
15h - 18h	15:00 ABDOMEN/PILATES 15:45 CARDIOTONIC	15:00 ABDOMEN/YOGA 15:00 CICLO-INDOOR 16:00 TONIFICACIÓN	15:00 ABDOMEN/PILATES 15:45 CARDIOTONIC	15:00 ABDOMEN/YOGA 15:00 CICLO-INDOOR 16:00 TONIFICACIÓN	15:00 PILATES/YOGA 16:00 CARDIOTONIC 18:30 CICLO-INDOOR		
19h 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 WITZ 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.

 m - j : 20:30 h	 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 O 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 GAP 8:30 C-INDOOR VIRTUAL	7:30 C-INDOOR VIRTUAL 8:15 TOTAL BODY (PUMP) 8:30 C-INDOOR VIRTUAL		
09h	9:30 TOTALBODY (PUMP)	9:15 ABDOMEN 9:30 GAP	9:30 TOTAL BODY (PUMP)	9:15 ABDOMEN 9:30 CICLO-INDOOR	9:30 CICLO-INDOOR 9:30 PILATES VIRTUAL		
10h	10:30 PILATES VIRTUAL 10:45 QUEDADA RUNNING	10:15 CICLO-INDOOR 10:30 YOGA VIRTUAL	10:45 QUEDADA RUNNING	10:15 C-INDOOR VIRTUAL 10:30 YOGA VIRTUAL	10:45 QUEDADA 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 ABDOMEN/YOGA VIRTUAL 15:00 C-INDOOR VIRTUAL 16:00 TONIFICACIÓN VIRTUAL	15:00 ABDOMEN/PILATES VIRTUAL 15:45 CARDIO+TONIF VIRTUAL	15:00 ABDOMEN/YOGA VIRTUAL 15:00 C-INDOOR VIRTUAL 16:00 TONIFICACIÓN VIRTUAL	15:00 PILATES/YOGA VIRTUAL 16:00 CARDIO+TONIF VIRTUAL		
18h	18:00 GAP 18:15 CICLOINDOOR 18:45 GAP	18:15 ABDOMEN 18:30 TOTAL BODY (PUMP) 18:30 CICLOINDOOR	18:00 GAP 18:15 CICLOINDOOR 18:45 GAP	18:15 ABDOMEN 18:30 TOTAL BODY (PUMP) 18:30 CICLOINDOOR	18:15 ABDOMEN 18:30 C-INDOOR VIRTUAL 18:30 TOTAL BODY (PUMP)		
19h	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		
20h	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 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.

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.



m - j : 20:30 h



<https://saraportusaud.wordpress.com>



(DE 3 A 11 AÑOS)

l - x : 17:00 h



m - j : 17:15 / l - x : 11:30