



Horario del centro: L a V: 07h a 22:30h - Sáb-Dom: 10h a 14h. Festivos Cerrado. Domingos de julio y agosto cerrado.

HORARIO ESPECIAL DE VERANO:
Debido al período estival, se reducen algunas clases presenciales, siendo sustituidas por clases virtuales.
A partir del 04 de septiembre, encontraréis el horario normal del curso 2017-2018.

Activ. De Tonificación

Activ. De Cardio

Cardio/Tonificación

Actividades Outside

ACTIVIDADES CON MONITOR PRESENCIAL:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
08 h							
09 h	9:00 CICLOINDOOR		9:30 TOTAL BODY (PUMP)		9:00 TOTAL BODY (PUMP)		
10 h	10:45 QUEDADA RUNNING	10:15 ABDOMEN 10' 10:30 CICLO-INDOOR	10:45 QUEDADA RUNNING	10:15 ABDOMEN 10' 10:30 CICLO-INDOOR	10:45 QUEDADA RUNNING		
18 h	18:15 ABDOMEN 18:30 GAP	18:30 CICLO-INDOOR	18:15 ABDOMEN 18:30 COMBAT	18:30 CICLO-INDOOR			
19 h	19:30 CICLO-INDOOR	19:15 ABDOMEN 10' 19:25 TOTAL BODY (PUMP) 19:30 RUNNING WITL	19:30 CICLO-INDOOR	19:15 ABDOMEN 10' 19:25 TOTAL BODY (PUMP) 19:30 RUNNING WITL			
20 h	20:30 TOTAL BODY (PUMP)		20:30 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	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
08 a 09h	8:05 ABDOMEN 8:30 ABDOMEN	8:05 Y 8:30 ABDOMEN 8:30 C-INDOOR 9:30 TONIFICACIÓN	8:05 ABDOMEN 8:30 ABDOMEN 8:30 C-INDOOR	8:05 ABDOMEN 8:30 TONIFIC. Y C-INDOOR 9:30 GAP	8:05 ABDOMEN 8:30 ABDOMEN 8:30 C-INDOOR		
10 h	10:00 GAP 10:50 PILATES	10:30 YOGA	10:30 10:30 PILATES	10:30 YOGA	10:00 C-INDOOR 10:30 PILATES/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 TONIFICACION	11:00 CICLO-INDOOR 11:30 AEROBIC	11:30 ABDOMEN	
12 h	12:00 ABDOMEN 12:30 COMBAT		12:00 ABDOMEN 12:30 AEROBIC		12:30 TONIFICACIÓN	12:00 CICLO-INDOOR	
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 STEP 14:40 ABDOMEN	14:30 C-INDOOR 14:40 ABDOMEN	14:00 TONIFICACION 14:40 ABDOMEN	14:30 C-INDOOR 14:40 ABDOMEN		
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 18:30 GAP 18:15 CICLO-INDOOR		
19 h	19:30 COMBAT	19:15 CICLO-INDOOR	19:30 TONIFICACION	19:15 CICLO-INDOOR	19:30 CICLO-INDOOR		
20h a 21h	20:15 CICLO-INDOOR 21:15 CICLO-INDOOR	20:30 CICLO-INDOOR 21:30 CICLO-INDOOR	20:15 CICLO-INDOOR 21:15 CICLO-INDOOR	20:30 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.superalumeta.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://saraportusalud.wordpress.com>

HORARIO DE ACTIVIDADES ESPECIAL DE VERANO del 16 ago al 3 sep de 2017

Horario del centro: L a V: 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

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
08 h	8:05 ABDOMEN VIRTUAL 8:30 ABDOMEN VIRTUAL	8:05 ABDOMEN VIRTUAL 8:30 ABDOMEN VIRTUAL C-INDOOR VIRTUAL	8:05 ABDOMEN VIRTUAL 8:30 C-VIRTUAL	8:05 ABDOMEN VIRTUAL 8:30 TONIFICACION VIRTUAL C-INDOOR VIRTUAL	8:05 ABDOMEN VIRTUAL 8:30 ABDOMEN VIRTUAL C-INDOOR VIRTUAL		HORARIO ESPECIAL DE VERANO: Debido al periodo estival, se reducen algunas clases presenciales, siendo sustituidas por clases virtuales. A partir del 04 de septiembre, encontraréis el horario normal del curso 2017-2018.
09h	9:00 CICLOINDOOR	9:30 TONIFICACION VIRTUAL	9:30 TOTAL BODY (PUMP)	9:30 GAP VIRTUAL	9:00 TOTAL BODY (PUMP)		
10 h	10:00 GAP VIRTUAL 10:50 PILATES VIRTUAL 10:50 QUEDADA RUNNING	10:15 ABDOMEN 10' 10:30 CICLO-INDOOR 10:30 YOGA VIRTUAL	10:30 PILATES VIRTUAL 10:45 QUEDADA RUNNING	10:15 ABDOMEN 10' 10:30 CICLO-INDOOR 10:30 YOGA VIRTUAL	10:00 C-INDOOR VIRTUAL 10:30 PILATES/YOGA VIRTUAL 10:50 QUEDADA RUNNING	10:30 TONIFICACION 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 TONIFICACION VIRTUAL	11:00 C-INDOOR VIRTUAL 11:30 AEROBIC 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 TONIFICACION VIRTUAL	12:00 C-INDOOR VIRTUAL	
13 h	13:40 GAP VIRTUAL	13:10 ABDOMEN VIRTUAL 13:40 ABDOMEN VIRTUAL	13:40 TONIFICACION 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 STEP VIRTUAL 14:40 ABDOMEN VIRTUAL	14:30 C-INDOOR VIRTUAL 14:40 ABDOMEN VIRTUAL	14:00 TONIFICACION VIRTUAL 14:40 ABDOMEN VIRTUAL	14:30 C-INDOOR VIRTUAL 14:40 ABDOMEN 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 TONIFICACION VIRTUAL	16:00 CARDIOTONIC VIRTUAL	16:00 TONIFICACION VIRTUAL	16:00 CARDIOTONIC VIRTUAL		
18 h	18:15 ABDOMEN 18:15 C-INDOOR VIRTUAL 18:30 GAP	18:30 CICLO-INDOOR	18:15 ABDOMEN 18:15 C-INDOOR VIRTUAL 18:30 COMBAT	18:30 CICLO-INDOOR	18:15 C-INDOOR VIRTUAL 18:30 GAP VIRTUAL		
19 h	19:30 CICLO-INDOOR 19:30 COMBAT VIRTUAL	19:15 ABDOMEN 10' 19:15 C-INDOOR VIRTUAL 19:25 TOTAL BODY (PUMP) 19:30 RUNNING	19:30 CICLO-INDOOR 19:30 TONIFICACION VIRTUAL	19:15 ABDOMEN 10' 19:15 C-INDOOR VIRTUAL 19:25 TOTAL BODY (PUMP) 19:30 RUNNING	19:30 C-INDOOR VIRTUAL		
20 h	20:15 C-INDOOR VIRTUAL 20:30 TOTAL BODY (PUMP)	20:30 C-INDOOR VIRTUAL	20:15 C-INDOOR VIRTUAL 20:30 GAP	20:30 CICLO-INDOOR 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			

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 ningun 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>