

WELLNESS CLUB

HORARIO DE ACTIVIDADES

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00 a 8:30	 SALA	 SALA	 SALA	 SALA	 SALA
8:30 a 9:20	 TRX	 PILATES	 TRX	 PILATES	 PILATES
9:30 a 10:20	 PILATES	 L.P.F ¹	 PILATES	 L.P.F ¹	 TRX
10:30 a 11:30	 SALA	 SALA	 SALA	 SALA	 SALA
  					
17:30 a 18:45	 SALA	 SALA	 SALA	 SALA	 SALA
18:45 a 19:35	 PILATES	 L.P.F ¹	 PILATES	 L.P.F ¹	 SALA + PILATES (*)
19:45 a 20:35	 TRX	 PILATES	 TRX	 PILATES	 SALA + TRX (*)
20:45 a 21:35	 PILATES	 L.P.F ¹	 PILATES	 L.P.F ¹	 SALA + PILATES (*)

- Las actividades en Sala (Fitness y Cardio) estarán asistidas por monitor en los horarios indicados.

- Las actividades dirigidas requieren de cita previa.

⁽¹⁾ L.P.F. (LOW PRESSURE FITNESS- Entrenamiento hipopresivo).

(*) Opción personalizada para abonados que deseen combinar semanalmente Sala (Fitness y Cardio) 2 días + 1 día de actividad dirigida. Consultar para otras opciones.

Este horario es susceptible de modificaciones en función de grupos y preferencias (Consultar)

SPA URBANO ARRULLOS DEL AGUA

Avda. Rodrigo de Mendoza, 57. 36600-Villagarcía de Arosa (Pontevedra)

986 50 79 00