



# MASTERCLASS **CICLO INDOOR 2HORAS** FORTALECIMIENTO DEL SUELO PÉLVICO 1HORA

Celebra con nosotros el día  
 internacional de la mujer  
**8 de marzo**  
 Acceso libre

Edificio Muhammad Al Shafrá en San Juan

15:30 - 16:25	PILATES
16:30 - 17:25	TBC/GAP
19:30 - 20:25	CIRCUIT TRAINING

Palacio de deportes de la UMH en Elche

09:15 - 10:10	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
09:30 - 10:25	AULA 60+ INICIACIÓN
10:15 - 11:10	PILATES
15:30 - 16:25	ZUMBA
	PILATES
	TBC / GAP
15:30 - 16:25	FORTALECIMIENTO DEL SUELO PÉLVICO
17:30 - 18:25	PILATES
19:00 - 19:55	ZUMBA
19:00 - 20:50	CICLO INDOOR
	SALSA Y BACHATA INTERMEDIO
19:30 - 20:25	PILATES
	AUTOPROTECCIÓN
	YOGUILATES
20:00 - 20:55	TOTAL TRAINING
20:30 - 21:25	NINJUTSU
	BOXEO
	YOGUILATES

Esperamos a todas las mujeres que quieran hacer ejercicio físico con nosotros, solo tienen que venir con ganas de pasarlo bien.  
 Apunta tu nombre en conserjería y entrarás en el **SORTEO** de ropa de la oficina de deportes.