

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9:15 - 10.15		EMBARAZO ACTIVO		EMBARAZO ACTIVO	
10.30 - 11:15		LOW PRESSURE FITNESS		LOW PRESSURE FITNESS	
11.30 - 12.30		ESPALDA ACTIVA		BIENESTAR 3º EDAD	



## WELLNESS

Es el equilibrio saludable entre el nivel mental, físico y emocional.  
Sólo si trabajas esto, puedes conseguir el bienestar total y una felicidad plena.

16.00 - 16.45		PILATES INFANTIL		PILATES INFANTIL	
17.00 - 18.00		PILATES		PILATES	
18.15 - 19.00		LOW PRESSURE FITNESS		LOW PRESSURE FITNESS	
19.15 - 20.15		PILATES		PILATES	
20.30 - 21.30		PILATES		PILATES	

ALMASALUD WELLNESS C/ MAYOR, 4 ALMADÉN (C. REAL)  
INFORMACIÓN Y RESERVAS \* 626 41 83 88