

	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