

# G.A.P.

*Glúteos, Abdomen  
y Piernas.*

Es una actividad para la modelación  
y la mejora del tono de Glúteos,  
Abdomen y Piernas.

Completamos la estructura original  
de esta modalidad con una parte  
previa de entrenamiento aeróbico  
con step básico y una fase final de  
vuelta a la calma con estiramientos  
consiguiendo así un entrenamiento  
compensado.

**De 14 años  
en adelante**

Stadium Casablanca



¡Nuestras actividades colectivas incluyen reserva de plaza en la clase!

El usuario tiene siempre garantizado su espacio y sus particularidades son perfectamente conocidas por el monitor.

## Horario

<b>LUNES</b>		14:15 a 15:15	19:45:00 a 20:45
<b>MIÉRCOLES</b>	10:00 a 11:00	14:15 a 15:15	19:45:00 a 20:45
<b>VIERNES</b>	10:00 a 11:00		

**ACTIVIDAD CONTINUADA (PAGO MENSUAL) SE IMPARTEN A CALENDARIO LABORAL**

\*OFERTA GENERAL DE HORARIOS. PUEDE HABER ALGUNOS QUE ESTÉN EN SITUACIÓN DE LISTA PREVIA HASTA ALCANZAR LOS MÍNIMOS NECESARIOS PARA SU LANZAMIENTO Y OTROS QUE ESTANDO ABIERTOS TENGAN SUS PLAZAS COMPLETAS Y POR LO TANTO LISTA DE ESPERA. POR FAVOR CONSULTE EN ADMINISTRACIÓN.