fitness19

HORARIO DEL 1 - 31 MARZO 2020

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
9:30			9:30	H2	HIPOPRESIVOS 15´	9:30	H1	BODY FIT	9:30	H2	HIPOPRESIVOS 15´	9:30		
10:00	H1	PILATES	10:00	H2	FLYING	10:00	H1	ZUMBA	10:00	H1	GLOBAL TRAINNING	10:00	H1	ZUMBA
10:30	H1	ZUMBA	10:30	H1	CARDIOBOX	10:30	H2	HATHA YOGA	10:30	H1	BANDAS ELÁSTICAS	10:30	H1	BODY FIT
11:00	H1	GAP	11:00	H1	PUMP19	11:00			11:00	H1	PILATES	11:00	H1	ABD 15´
14:00			14:00			14:00			14:00			14:00		
14:30			14:30			14:30			14:30			14:30		
15:00	H1	BOSU	15:00	H1	PILATES	15:00	H1	GAP	15:00	H1	BODY FIT	15:00		
15:30			15:30			15:30			15:30			15:30		
17:00			17:00			17:00			17:00			17:00		
17:30	H1	GAP	17:30			17:30	H1	TREN SUPERIOR	17:30			17:30		
18:00	H1	TREN SUPERIOR	18:00	H1	BODY FIT	18:00	H1	GAP	18:00	H1	BODY FIT	18:00	H1	BAILE ACTIVO 1H
18:00			18:00			18:00			18:00			18:00		
18:30	H1	FITBALL	18:30	H1	ZUMBA	18:30	H1	STEP 45 ´	18:30	H1	GAP	18:30		
18:30	H2	ABD 15´	18:30			18:30			18:30			18:30		
19:00	H2	BOXEO	19:00	H2	FCT	19:00	H2	BOXEO	19:00	H1	PILATES	19:00	H1	TREN SUPERIOR
19:00	H1	CARDIOBOX	19:00	H1	STEP-ZUMBA	19:00			19:00			19:00		
19:30			19:30	H2	PILATES	19:30	H1	HIPOPRESIVOS	19:30	H1	ZUMBA	19:30	H1	GAP
19:30	H1	ZUMBA	19:30	H1	TABATA	19:30			19:30			19:30		
20:00	H2	PILATES	20:00	H1	PUMP 19 1H	20:00	H1	GLOBAL TRAINNING	20:00	H1	FCT 45 ´	20:00	H1	ESPALDA SANA 45 ´
20:00	H1	FCT	20:00			20:00	H2	PILATES 1H	20:00			20:00		
20:30	H1	GLOBAL TRAINNING	20:30	H2	HATHA YOGA 1H	20:30	H1	ABD 15´	20:30	H2	HATHA YOGA 1H	20:30		
20:30			20:30			20:30			20:45	H1	CROSS CIRCUIT	20:30		
21:00			21:00	H1		21:00	H1	BAILE ACTIVO 1H	21:15	H1	ABD 15´	21:00		

CICLO VIRTUAL

DE LUNES A VIERNES: DE 7:30 A 21:30 / FINES DE SEMANA: DE 9:30 A 13:30
LAS CLASES DE CICLO VIRTUAL SON DE 1 HORA DE DURACIÓN.
SE REALIZAN EN HORARIO CONTINUADO.

Intensidad baja
Intensidad media
Intensidad alta

Hangar 1 **H1**
Hangar 2 **H2**
Hangar 3 **H3**
Sala Ciclo **SC**