











LUNES

MІЯТЭС











MIÉRCOLES












JUEVES







VIERNES

9:15	H1		PILATES
10:00	H1		ZUMBA
10:45	H1		GAP
11:30			
14:00			
14:30			
15:00	H1		TREN SUPERIOR
15:30			
17:00			
17:15	H1		GAP
18:00	H1		PUMP19
18:00			
18:30			
18:45	H1		CARDIOBOX
19:00			
19:00			
19:15			
19:30	H1		ZUMBA
20:00			
20:00			
20:30			
20:15	H1		PILATES
21:00	H1		FCT

9:15	H1		FLYING
10:00	H1		CARDIOBOX
10:45	H1		PUMP19
11:30			
14:00			
14:30			
15:00	H1		PILATES
15:30			
17:00			
17:15	H1		BODY FIT
18:00	H1		GAP
18:00			
18:30			
18:45	H1		ZUMBA
19:00			
19:00			
19:15			
19:30	H1		ZUMBA
20:00			
20:00			
20:30			
20:15	H1		ESPALDA SANA 45´
21:00	H1		TABATA

9:15	H1		BODY FIT
10:00	H1		ZUMBA
10:45	H1		PILATES
11:30			
14:00			
14:30			
15:00	H1		GAP
15:30			
17:00			
17:15	H1		TREN SUPERIOR
18:00	H1		GAP
18:00			
18:30			
18:45	H1		STEP
19:00			
19:00			
19:15			
19:30	H1		PUMP19
20:00			
20:00			
20:30			
20:15	H1		PILATES
21:00	H1		FCT




9:15	H1		GAP
10:00	H1		GLOBAL TRAINING
10:45	H1		PILATES
11:30			HIPOPRESIVOS 15´
14:00			
14:30			
15:00	H1		BODY FIT
15:30			
17:00			
17:15	H1		GAP
18:00	H1		BODY FIT
18:00			
18:30			
18:45	H1		PILATES
19:00			
19:00			
19:15			
19:30	H1		ZUMBA
20:00			
20:00			
20:30			
20:15	H1		GLOBAL TRAINING
21:00	H1		ABD 15´

9:15	H1		ZUMBA
10:00	H1		BODY FIT
10:45	H1		ABD 15´
11:30			
14:00			
14:30			
15:00			
15:30			
17:00			
17:15			
18:00	H1		TREN SUPERIOR
18:00			
18:30			
18:45	H1		GAP
19:00			
19:00			
19:15			
19:30	H1		ESPALDA SANA 45´
20:00			
20:00			
20:30			
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**