

LUNES

МДЯТЕС

МИЈАКОЛЕС

JUEVES

VIERNES

9.30 H2	BODY FIT
10.00 H2	ZUMBA
10.30 H2	PILATES
11.30	
14.00	
14.30	
15.00	
15.30	
17.00	
17.30	
18.00 H2	GAP
18.00 H1	HATHA YOGA 1H
18.30 H2	ZUMBA 45"
18.45	
19.00	
19.15 H2	TREN SUPERIOR
19.30 H1	
19.45 H2	HIT
20.15 H2	PILATES
20.00	
20.30 H1	TRX+BOSU
20.45	

9.30	
10.00 H2	GAP
10.30 H2	CARDIOBOX
11.00 H2	HIOPRESIVOS 15'
14.00	
14.30	
15.00	
15.30	
17.00	
17.30	
18.00 H2	GAP INICIACION
18.15	
18.30 H1	BOXEO 1H
18.30 H2	BODY FIT
19.00 H2	CARDIOBOX
19.15	
19.30 H2	ZUMBA
19.45	
20.00 H1	TABATA
20.00 H2	ESPALDA SANA
20.30 H1	HIOPRESIVOS 15'
20.45	

9.30	
10.00 H2	ZUMBA
10.30 H2	TABATA
11.00 H2	ABD 15'
11.30 H2	HATHA YOGA 1H
14.30	
15.00	
15.30	
17.00	
17.30	
18.00 H2	TABATA
18.15	
18.30 H2	KETTLEBELL
18.45	
19.00 H2	STEP FITNESS 1945"
19.15	
19.30	
19.45 H2	PILATES
19.45 H1	FCT
20.5	
20.15 H1	GAP
20.45	

9.30	
10.00 H2	TREN SUPERIOR
10.30 H2	STEP-ZUMBA
11.00 H2	PILATES
14.00	
14.30	
15.00	
15.30	
17.00	
17.30	
18.00 H2	BODY FIT
18.15	
18.30 H1	BOXEO 1H
18.30 H2	TREN SUPERIOR
19.00 H2	GLÚTEO
19.15	
19.30 H2	ZUMBA 45"
19.45 H1	ABD 15'
20.15 H2	PILATES
20.30	
20.45	
21.00	

9.30 H2	ZUMBA
10.00 H2	BANDAS ELASTICAS
10.30 H2	PILATES
11.30	
14.00	
14.30	
15.00	
15.30	
17.00	
17.30	
18.00 H2	TREN SUPERIOR
18.15	
18.30 H2	GAP
18.45	
19.00 H2	ESPALDA SANA 45"
19.15	
19.30	
19.45	
20.00	
20.15	
20.30	
20.45	



CICLO VIRTUДL

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 DURACION.
 SE REALIZAN EN HORARIO CONTINUADO.

INTENSIDAD BAJA
 INTENSIDAD MEDIA
 INTENSIDAD ALTA



HANGAR 1 H1
 HANGAR 2 H2
 HANGAR 3 H3
 SALA CICLO SC