

	LUNES	SALA	HORA	MARTES	SALA	HORA	MIÉRCOLES	SALA	HORA	JUEVES	SALA	HORA	VIERNES	SALA
10.00	ZUMBA	H2	10.00	PUMP19	H2	10.00	GLÚTEO	H2	10.00	STEP ZUMBA	H2	10.00	BODY FIT	H2
10.30	GAP	H2	10.30	ZUMBA	H2	10.30	AEROBOX	H2	10.30	TREN SUPERIOR	H2	10.30	ZUMBA	H2
11.00	PILATES	H2	11.00	ABD 15'	H2	11.00	PILATES	H2	11.00	HIOPRESIVOS 15'	H2	11.00	PILATES	H2
18.00	TREN SUPERIOR	H2	18.00	STRENGHT 19	H2	18.00	CORE+BANDAS ELÁSTICAS	H1	18.00	AEROBOX	H2			
18.30	AEROBOX	H2	18.30	GLÚTEO	H2	18.30	ESPALDA SANA 45'	H1	18.30	GAP	H2	18.30	BODY FIT	H2
						18.30	BODY FIT	H2						
19.00	GAP	H2	19.00	PILATES 45'	H2	19.00	TREN SUPERIOR	H2	19.00	ZUMBA 45'	H2	19.00	CARDIO EXTREME	H2
19.00	ZUMBA	H1	19.15	TRX	H1									
19.30	GLOBAL TRAINING	H2				19.30	CORRECIÓN POSTURAL	H1				19.30	PILATES FITBALL	H2
19.30	CORE+BANDAS ELÁSTICAS	H1				19.30	ZUMBA	H2	19.30	CORRECIÓN POSTURAL 45'	H1			
			19.45	STEP FUNCIONAL 45'	H2				19.45	PILATES	H2			
20.00	VINYASA YOGA 1H	H2				20.00	VINYASA YOGA 1H	H2						
20.15	TRX	H1							20.15	CROSS TRAINING	H2			
			20.30	KETTLEBEL	H2									

ALTA INTENSIDAD

FUERZA

CARDIO

CUERPO MENTE



LAS CLASES DE CICLO VIRTUAL SON DE 1 HORA DE DURACIÓN, COMIENZAN A LAS 07.30H, LA ÚLTIMA ES A LAS 20.30H. SE REALIZAN EN HORARIO CONTINUADO DE LUNES A DOMINGO [TAMBIÉN DÍAS FESTIVOS].

- 🔴 INTENSIDAD BAJA SALA **H1**
- 🟡 INTENSIDAD MEDIA SALA **H2**
- 🟢 INTENSIDAD ALTA SALA CICLO SC