

	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 🔴🔴	PILATES FITBALL	H2
19.30 🔴🔴	CORE+BANDAS ELÁSTICAS	H1				19.30 🔴🔴	ZUMBA	H2						
			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