

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