

	LUNES	SALA	HORA	MARTES	SALA	HORA	MIÉRCOLES	SALA	HORA	JUEVES	SALA	HORA	VIERNES	SALA
10.00 🔥	ZUMBA	H1	10.00 🔥	GLOBAL TRAINING	H1	10.00 🔥	GAP	H1	10.00 🔥	ZUMBA	H1	10.00 🔥	GLÚTEO	H1
10.30 🔥	GLÚTEO	H1	10.30 🔥	ZUMBA	H1	10.30 🔥	AEROBOX	H1	10.30 🔥	TREN SUPERIOR	H1	10.30 🔥	ZUMBA	H1
11.00 🔥	PILATES	H1	11.00 🔥	ABD 15'	H1	11.00 🔥	HIPOPRESIVOS 15'	H1	11.00 🔥	PILATES	H1	11.00 🔥	PILATES	H1
						17.00 🔥	CORE+BANDASELÁSTICAS	H1				17.00 🔥	TREN SUPERIOR	H1
17.30 🔥	GAP	H1	17.30 🔥	TÁBATA	H1	17.30 🔥	BODY FIT	H1	17.30 🔥	GLÚTEO	H1	17.30 🔥	CARDIO EXTREME	H1
18.00 🔥	AEROBOX	H1	18.00 🔥	STEP FUNCIONAL	H1	18.00 🔥	CORRECCIÓN POSTURAL	H1	18.00 🔥	TRX+BOSU	H1	18.00 🔥	PUMP19	H1
18.30 🔥	CORRECCIÓN POSTURAL	H1	18.30 🔥	BODY FIT	H1	18.30 🔥	AEROBOX	H1	18.30 🔥	ZUMBA	H1	18.30 🔥	PILATES	H1
19.00 🔥	TREN SUPERIOR	H1	19.00 🔥	ZUMBA	H1	19.00 🔥	PUMP19	H1	19.00 🔥	CORE+BANDASELÁSTICAS	H1	19.00 🔥	GAP	H1
19.30 🔥	ZUMBA	H1	19.30 🔥	STRENGHT 19	H1	19.30 🔥	ZUMBA	H1	19.30 🔥	CROSSTRAINING	H1	19.30 🔥	VINYASA YOGA 1H	H1
20.00 🔥	PILATES	H1	20.00 🔥	GLÚTEO	H1	20.00 🔥	VINYASA YOGA 1H	H1	20.00 🔥	ABD 15'	H1			
									20.15 🔥	ESPALDA SANA 45'	H1			
20.30 🔥	GLOBAL TRAINING	H1	20.30 🔥	PILATES 45'	H1									

ALTA INTENSIDAD FUERZA CARDIO CUERPO/ MENTE



CICLO VIRTUAL

DE LUNES A VIERNES DE 06.30H A 22.00H / SÁBADOS: 09.30H · 21.00H. DOMINGOS Y FESTIVOS: 09.30H · 14.30H.
 LOS DÍAS FESTIVOS O EN PERIODO DE VACACIONES ESTE HORARIO PUEDE MODIFICARSE.
 LAS CLASES DE CICLO VIRTUAL SON DE 1 HORA DE DURACIÓN.
 SE REALIZAN EN HORARIO CONTINUADO.

- 🔥 INTENSIDAD BAJA
- 🔥🔥 INTENSIDAD MEDIA
- 🔥🔥🔥 INTENSIDAD ALTA

SALA H1
 SALA CICLO SC