

	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 🔥	TREN SUPERIOR	H1	10.00 🔥	GAP	H1	10.00 🔥	ZUMBA	H1
10.30 🔥	PILATES	H1	10.30 🔥	ZUMBA	H1	10.30 🔥	AEROBOX	H1	10.30 🔥	PILATES	H1	10.30 🔥	BODY FIT	H1
19.00 🔥	AEROBOX	H1	19.00 🔥	TREN SUPERIOR	H1	19.00 🔥	CORE+BANDAS ELÁSTICAS	H1	19.00 🔥	GAP	H1	19.00 🔥	CARDIO EXTREME	H1
19.30 🔥	GAP	H1	19.30 🔥	ZUMBA	H1	19.30 🔥	AEROBOX	H1	19.30 🔥	ZUMBA	H1	19.30 🔥	BODY FIT	H1
20.00 🔥	GLOBAL TRAINING	H1	20.00 🔥	GLÚTEO	H1	20.00 🔥	TÁBATA	H1	20.00 🔥	CROSSTRaining	H1	20.00 🔥	PILATES	H1
20.30 🔥	PILATES	H1	20.30 🔥	STRENGTH 19	H1	20.30 🔥	CORRECCIÓN POSTURAL	H1	20.30 🔥	ESPALDA SANA 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