

	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 🔥🔥	BODY FIT	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 🔥	PILATES	H1	11.00 🔥🔥	ABD 15´	H1	11.00 🔥	PILATES	H1
						17.00 🔥🔥🔥	CORE+BANDAS ELÁSTICAS	H1						
17.30 🔥🔥🔥	GAP	H1	17.30 🔥🔥	BODY FIT	H1	17.30 🔥🔥🔥	TÁBATA	H1	17.30 🔥🔥🔥	GLÚTEO	H1	17.30 🔥🔥🔥	FITBOX19	H1
18.00 🔥🔥🔥	FITBOX19	H1	18.00 🔥🔥	ZUMBA	H1	18.00 🔥	ESTIRAMIENTOS 15´	H1	18.00 🔥🔥	BODY FIT	H1	18.00 🔥🔥	TREN SUPERIOR	H1
						18.15 🔥🔥🔥	AEROBOX	H1						
18.30 🔥	CORRECCIÓN POSTURAL	H1	18.30 🔥🔥	TREN SUPERIOR	H1				18.30 🔥🔥	ENERJUMP	H1	18.30 🔥🔥🔥	PUMP19	H1
						18.45 🔥🔥🔥	PUMP19	H1						
19.00 🔥🔥	ZUMBA	H1	19.00 🔥🔥🔥	STEP FUNCIONAL	H1				19.00 🔥	CORRECCIÓN POSTURAL	H1	19.00 🔥	PILATES	H1
						19.15 🔥🔥	ZUMBA 45´	H1						
19.30 🔥🔥🔥	TÁBATA	H1	19.30 🔥🔥🔥	GLÚTEO	H1				19.30 🔥🔥🔥	CROSSTRaining	H1	19.30 🔥🔥	VINYASA YOGA 1H	H1
20.00 🔥	PILATES	H1	20.00 🔥🔥🔥	STRENGTH 19	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 06.00H A 22.00H / SÁBADOS JULIO Y AGOSTO: 09.30H - 14.30H. 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