

	LUNES	SALA	HORA	MARTES	SALA	HORA	MIÉRCOLES	SALA	HORA	JUEVES	SALA	HORA	VIERNES	SALA
10.00 🔴	BAILE FIT	H1	10.00 🔴	PUMP19	H1	10.00 🔴	TREN SUPERIOR	H1	10.00 🔴	BAILE FIT	H1	10.00 🔴	BODY FIT	H1
10.30 🔴	GLÚTEO	H1	10.30 🔴	CORE+BANDASELÁSTICAS	H1	10.30 🔴	STEP FUNCIONAL	H2	10.30 🔴	GAP	H1	10.30 🔴	BAILE FIT	H1
11.00 🔴	PILATES	H1	11.00 🔴	CORRECCIÓN POSTURAL	H1	11.00 🔴	ABD 15'	H1	11.00 🔴	PILATES	H1	11.00 🔴	PILATES	H1
17.30 🔴	GAP	H1	17.30 🔴	BODY FIT	H1	17.30 🔴	TÁBATA	H1	17.30 🔴	GLÚTEO	H1			
18.00 🔴	FITBOX19	H1	18.00 🔴	BAILE FIT	H1	18.00 🔴	CORE+BANDASELÁSTICAS	H1	18.00 🔴	BODY FIT	H1	18.00 🔴	TREN SUPERIOR	H1
18.30 🔴	CORRECCIÓN POSTURAL	H1	18.30 🔴	TREN SUPERIOR	H1	18.30 🔴	ESTIRAMIENTOS 15'	H1	18.30 🔴	AEROBOX	H1	18.30 🔴	PUMP19	H1
						18.45 🔴	PUMP19	H1						
19.00 🔴	BAILE FIT	H1	19.00 🔴	STEP FUNCIONAL	H2				19.00 🔴	CORRECCIÓN POSTURAL	H1	19.00 🔴	PILATES	H1
						19.15 🔴	BAILE FIT 45'	H1						
19.30 🔴	TÁBATA	H1	19.30 🔴	GLÚTEO	H1				19.30 🔴	CROSS TRAINING	H1	19.30 🔴	YOGA 1H	H1
20.00 🔴	PILATES	H1	20.00 🔴	STRENGHT 19	H2	20.00 🔴	YOGA 1H	H1	20.00 🔴	ABD 15'	H1			
									20.15 🔴	ESPALDA SANA	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