

HORARIO GENERAL DE CLASES

A PARTIR DEL 10/11/20

(HASTA NUEVA ORDEN)

HORARIOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
08:10- 09:00	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL		
09:30 - 10:20	PILATES	DUMBELLS	ABDOMEN Y ESTIRAMIENT.	FULL BODY	FUNCIONAL TRAINING	SPINNING 10:00 y 11:00	SPINNING 10:00 y 11:00
09:30 - 10:20	SPINNING		SPINNING		SPINNING		
10:35 - 11:25	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	TONIFICACIÓN (10:00 H)	TONIFICACIÓN
10:30 - 11:20	AQUAGYM	AQUA GYM	AQUA GYM	AQUA GYM	AQUA GYM	TONIFICACIÓN (11:00 H)	
10:30- 11:20	TONIFICACIÓN	ABDOMEN ESTIRAMIENT.	TOTAL BODY	ESCUELA DE ESPALDA	YOGUILATES SUELO PÉLVICO		
11:30- 12:15	YOGA	YOGA	YOGA	YOGA	YOGA		
11:30 - 12:20	CORE	GYM BOXING (11 HORAS)	CORE ESTIRAMIENTOS	GYM BOXING (11 HORAS)		SPINNING 12:00 h	SPINNING 12:00
14:30 A 15:15	G.A.P.	E.FUNCIONAL	DUMBELLS	DUMBELLS	CARDIO TONO		
14:30 A 15:15	SPINNING		SPINNING		SPINNING		
16:00 A 16:45	PILATES	G.A.P.	FULL BODY	T.R.X.	E.FUNCIONAL		
16:00 A 16:45	H.I.T.	ESCUELA DE ESPALDA	H.I.T.	ESCUELA DE ESPALDA	ESCUELA DE ESPALDA		
16:00 A 16:45	SPINNING VIRTUAL	SPINNING	SPINNING VIRTUAL	SPINNING	SPINNING VIRTUAL		
17:00 A 17:45	CARDIO TONO	DUMBELLS	PILATES	DUMBELLS	YOGUILATES		
17:00 A 17:45	YOGA	YOGA	GYM BOXING	YOGA			
17:00 A 17:45	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		
17:00 A 17:45	E.FUNCIONAL	E.FUNCIONAL	E.FUNCIONAL	E.FUNCIONAL	E.FUNCIONAL		

ENTRE
AMIGOS



NIVEL DE CLASES	
INTENSIDAD NORMAL	
INTENSIDAD MEDIA	
INTENSIDAD ALTA	

USO DE PISCINA	

NORMAS EN CLASES COLECTIVAS	
LLEGUE ANTES DEL COMIENZO	
CONSULTE CUALQUIER DUDA	
UTILICE SIEMPRE TOALLA	

A QUE CLASE DEBO ENTRAR	
SI NO CONOCE SU CONDICIÓN FÍSICA	
CONSULTE A LOS TÉCNICOS	
ELLOS LE INFORMARÁN	