

HORARIO GENERAL DE CLASES 22:30H

2.021

desde el 29 de abril

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 ESTIRAMIENTOS	FULL BODY	FUNCIONAL TRAINING		
09:30 - 10:20	SPINNING		SPINNING		SPINNING		
10:00 - 10:45						SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL
10:00 - 10:45						TONIFICACIÓN	TONIFICACIÓN
10:35 - 11:25	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL		
10:30 - 11:20	AQUA GYM	AQUA GYM	AQUA GYM	AQUA GYM	AQUA GYM		
10:30 - 11:20	TONIFICACIÓN	ABDOMEN Y ESTIRAMIENTOS	AEROBIC / STEP	ESCUELA DE ESPALDA	YOGUILATES SUELO PÉLVICO		
11:00 - 12:30						SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL
11:00 - 12:30		GYM BOXING		GYM BOXING		TONIFICACIÓN	
12:00 - 12:45						SPINNING	SPINNING
13:00 - 13:50	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL		
14:30 - 15:20	SPINNING		SPINNING		SPINNING VIRTUAL		
16:30 - 17:20	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL		
16:30 - 17:00	HIIT		HIIT				
17:30 - 18:30	GYM BOXING						
18:00 - 18:50	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL		
18:00 - 18:45	G.A.P.	FIT DANCE	TONIFICACIÓN	MIX TRX	YOGUILATES		
19:00 - 19:45	PILATES	G.A.P.	STEP	DUMBELLS	FUNCIONAL TRAINING		
19:00 - 19:50	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		
19:00 - 19:45	ESCUELA DE ESPALDA	ESCUELA DE ESPALDA		ESCUELA DE ESPALDA			
20:00 - 20:50	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL		
20:00 - 20:50			GYM BOXING				
20:00 - 20:45	FUNCIONAL CROSS TRAINING		FUNCIONAL CROSS TRAINING				
20:00 - 20:45	YOGA	YOGA		YOGA			
20:00 - 20:45	DUMBELLS	TONIFICACIÓN	DUMBELLS	TONIFICACIÓN			
20:15 - 21:00	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL		
NIVEL DE CLASES		USO DE PISCINA		NORMAS EN CLASES COLECTIVAS		A QUE CLASE DEBO ENTRAR	
INTENSIDAD NORMAL				LLEGUE ANTES DEL COMIENZO		SI NO CONOCE SU CONDICIÓN FÍSICA	
INTENSIDAD MEDIA				COLSULTE CUALQUIER DUDA		CONSULTE A LOS TÉCNICOS	
INTENSIDAD ALTA				UTILICE SIEMPRE TOALLA		ELLOS LE INFORMARÁN	

ENTRE AMIGOS

