

## 2.022

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

