

2.023

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	BODYPUMP	G.A.P.	PILATES	FULL BODY	FUNCIONAL TRAINING		
09:30 - 10:20	SPINNING	SPINNING VIRTUAL	SPINNING	SPINNING VIRTUAL	SPINNING		
10:00 - 10:45						TONIFICACIÓN	TONIFICACIÓN
10:00 - 10:45						SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL
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	FULL BODY	ESCUELA DE ESPALDA	YOGUILATES SUELO PÉLVICO		
11:00 - 11:45		GYM BOXING		GYM BOXING		TONIFICACIÓN	
11:30 - 12:20	PILATES/TRX		BODYPUMP				
11:35 - 12:20	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL		
12:00 - 12:45						SPINNING 12.15	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		BODYPUMP		YOGUILATES			
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.	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	BODYPUMP	G.A.P.	FUNCIONAL TRAINING		
19:00 - 19:50		SPINNING		SPINNING			
20:00 - 20:50	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		
20:00 - 20:50			GYM BOXING				
20:00 - 20:50	CROSSTRaining		CROSSTRaining				
20:00 - 20:45	BODYPUMP	TONIFICACION	YOGUILATES	BODYPUMP			
20:00 - 21:00	YOGA	YOGA		YOGA			
21:00 - 21:45	CARDIOTONO	BODYPUMP	TONIFICACION	BODYPUMP			
21:00 - 21:45	GYM BOXING						

ENTRE AMIGOS



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		CONSULTE CUALQUIER DUDA	CONSULTE A LOS TÉCNICOS
INTENSIDAD ALTA		UTILICE SIEMPRE TOALLA	ELLOS LE INFORMARÁN