

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:15	S3 45' CICLO INDOOR LEANDRO		S3 45' CICLO INDOOR LEANDRO	S3 VIRTUAL CICLO INDOOR C.VIRTUAL	S3 VIRTUAL CICLO INDOOR C.VIRTUAL		
07:15							
08:00				S8 TRX 30' EMILIO			
09:00	S2 GIMNASIA ACTIVA SONIA						
09:00		S5 PILATES MATWORK ELENA	S5 GIMNASIA ACTIVA SONIA	S5 PILATES MATWORK ELENA	S5 PILATES MATWORK ELENA		
09:30	S1 DANCE (1h-15m) LEANDRO	S2 FUNCTIONAL TRAINING SILVIA	S2 TOTAL TRAINING EMILIO	S2 FUNCTIONAL TRAINING (45min) EMILIO	S2 TOTAL TRAINING ISMAEL		
09:30							
09:30	S3 CICLO INDOOR C.VIRTUAL		S1 DANCE IT SILVIA	S7 STEP SILVIA			
10:00					S4 YOGA HATHA (1h15m) GISELLE		
10:00	PS RUNNING AGUA ROTATIVOS		PS CIRCUIT AGUA ROTATIVOS		PS RUNNING AGUA ROTATIVOS	S4 YOGA HATHA (1h15m) GISELLE	
10:15			S5 ESPALDA ESCUELA SONIA				
10:30	S2 PUMP BODY PABLO						
10:30	S4 YOGA HATHA (1h15m) GISELLE						
10:30		S1 BALANCE BODY PABLO					
10:30		S3 VIRTUAL CICLO INDOOR C.VIRTUAL	S3 VIRTUAL CICLO INDOOR C.VIRTUAL	S3 CICLO INDOOR PABLO	S3 VIRTUAL CICLO INDOOR C.VIRTUAL	S3 CICLO INDOOR JOSÉ LUIS	S3 CICLO INDOOR LEANDRO
10:30	S5 ESPALDA ESCUELA SONIA						
11:00							
11:30							
11:30						S2 PUMP BODY JOSÉ LUIS	
12:00						S3 VIRTUAL CICLO INDOOR C.VIRTUAL	S3 VIRTUAL CICLO INDOOR C.VIRTUAL
12:40						S5 30' ABD JOSÉ LUIS	
13:00							
14:15							
14:30		S2 CIRCUIT TRAINING ISMAEL					
14:30	S3 CICLO INDOOR ISMAEL	S3 VIRTUAL CICLO INDOOR C.VIRTUAL	S3 CICLO INDOOR JOSÉ LUIS	S3 VIRTUAL CICLO INDOOR C.VIRTUAL	S5 BALANCE BODY SILVIA		
14:30	OUT CLUB CORREDOR TERESA		OUT CLUB CORREDOR TERESA	S2 PUMP BODY JOSÉ LUIS			
14:30							
14:30			S4 YOGA FANI				
15:15		PSNADADOR CLUB ROTATIVOS		PSNADADOR CLUB ROTATIVOS			

LEYENDA

coreográficas	reformer bonos
alta intensidad	tonificación
acuáticas	terapéuticas
aeróbicas	tarificación adicional
	cuerpo y mente

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
16:15							
17:30							
18:00							
18:00							
18:00							
18:30					S2 TRAINING FUNCTIONAL JOSÉ LUIS		
18:30	S3 VIRTUAL CICLO INDOOR	S3 VIRTUAL CICLO INDOOR	S3 VIRTUAL CICLO INDOOR	S3 VIRTUAL CICLO INDOOR			
18:30	S2 30' ABD ISMAEL						
18:45		S2 45' EXTREME TRAINING ISMAEL					
19:00	PS AQUAFIT ROTATIVOS		PS RUNNING AGUA ROTATIVOS		PS AQUAFIT ROTATIVOS		
19:00	S2 FUNCTIONAL TRAINING ISMAEL		S2 PUMP BODY ANA	S1 COMBAT BODY ANA			
19:00	S5 PILATES MATWORK FANI	S5 PILATES MATWORK ANDRÉS	S1 30' GAP ISMAEL	S5 PILATES MATWORK ELENA			
19:00	S1 COMBAT BODY ANA	S4 HATHA YOGA GISELLE		S4 HATHA YOGA GISELLE			
19:00							
19:00							
19:30							
19:30						S3 CICLO INDOOR ANDRÉS	
19:30				SA BOXEO (1H30') ISMAEL		S2 30' GAP JOSÉ LUIS	
19:45						S1 ZUMBA 1H 30M LINA	
20:00	S3 CICLO INDOOR ANA	S3 CICLO INDOOR VIRTUAL	S3 CICLO INDOOR ISMAEL				
20:00							
20:00			S1 ZUMBA (1H) LINA				
20:00		S2 PUMP BODY JOSÉ LUIS	S5 PILATES MATWORK ELENA	S2 PUMP BODY LEANDRO			
20:00							
20:00	S1 ZUMBA LINA						
20:00		S4 POWER YOGA GISELLE		S4 POWER YOGA GISELLE			
20:15				S3 CICLO INDOOR ANA			
20:30							
21:00							

LEYENDA

coreográficas	reformer bonos
alta intensidad	tonificación
acuáticas	terapéuticas
aeróbicas	tarificación adicional
	cuerpo y mente

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:15	S3 FS CROSS	S3 FS CROSS	S3 FS CROSS	S3 FS CROSS	S3 FS CROSS		
07:15	S3 OPEN CROSS	S3 OPEN CROSS	S3 OPEN CROSS	S3 OPEN CROSS	S3 OPEN CROSS		
09:30							
10:00							
11:00						S3 FS CROSS	
12:00						S3 FS CROSS	
12:00						S3 OPEN CROSS	
14:30	S3 OPEN CROSS	S3 OPEN CROSS	S3 OPEN CROSS	S3 OPEN CROSS	S3 OPEN CROSS		
14:30	S3 FS CROSS	S3 FS CROSS	S3 FS CROSS	S3 FS CROSS	S3 FS CROSS		
18:30	S3 FS CROSS	S3 FS CROSS					
18:30	S3 OPEN CROSS	S3 OPEN CROSS					
19:30	S3 FS CROSS _{RX}	S3 FS CROSS _{RX}	S3 FS CROSS _{RX}	S3 FS CROSS _{RX}	S3 FS CROSS _{RX}		
20:30	S3 FS CROSS	S3 FS CROSS	S3 FS CROSS	S3 FS CROSS	S3 FS CROSS		
20:30	S3 OPEN CROSS	S3 OPEN CROSS	S3 OPEN CROSS	S3 OPEN CROSS	S3 OPEN CROSS		

FUERZA FLEXIBILIDAD
RESISTENCIA
 VELOCIDAD | EQUILIBRIO | COORDINACIÓN
AGILIDAD Y POTENCIA