

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:15	S3 45' CICLO INDOOR LEANDRO	S3 VIRTUAL CICLO INDOOR C VIRTUAL	S3 45' CICLO INDOOR LEANDRO	S3 VIRTUAL CICLO INDOOR	S3 VIRTUAL CICLO INDOOR		
07:15							
08:00		S8 TRX 30' JUAN CARLOS	S1 GUN-EX 30' JUAN CARLOS				
09:00	S2 GIMNASIA ACTIVA SONIA	S1 GIMNASIA ACTIVA SONIA					
09:00	S5 PILATES MATWORK ELENA	S5 PILATES MATWORK ELENA	S1 GIMNASIA ACTIVA SONIA	S5 PILATES MATWORK ELENA	S5 PILATES MATWORK ELENA		
09:30	S1 DANCE LEANDRO	S2 FUNCIONAL TRAINING LEANDRO	S2 TOTAL TRAINING ALVARO		S2 TOTAL TRAINING ISMAEL		
09:30							
09:30				S1 DANCE IT ANA			
10:00					PS RUNNING AGUA ROTATIVO		
10:00	PS RUNNING AGUA ROTATIVO		PS CIRCUIT AGUA ROTATIVO		S4 YOGA HATHA (1h15m) GISELLE	S4 YOGA HATHA (1h30m) GISELLE	
10:15	S5 ESPALDA ESCUELA SONIA		S5 ESPALDA ESCUELA SONIA				
10:30	S2 PUMP BODY PABLO	S2 GIMNASIA ACTIVA SONIA	S2 PUMP BODY PABLO	S2 GUN-EX 45' ANA			
10:30	S4 YOGA HATHA (1h15m) GISELLE						
10:30		S1 BALANCE BODY PABLO					
10:30		S3 VIRTUAL CICLO INDOOR	S3 CICLO INDOOR JUAN CARLOS	S3 CICLO INDOOR PABLO	S3 CICLO INDOOR ISMAEL	S3 CICLO INDOOR ROTATIVO	S3 VIRTUAL CICLO INDOOR
11:00							
11:15	S5 ESPALDA ESCUELA SONIA						
11:30						S2 FUNCIONAL TRAINING ROTATIVO	
11:30						S1 ZUMBA FITNESS 1H 30' ANDRES	
12:00						S3 VIRTUAL CICLO INDOOR C VIRTUAL	S3 VIRTUAL CICLO INDOOR C VIRTUAL
12:30							
12:40						S2 30' ABD FERNANDO	
14:00							
14:15							
14:30	S3 CICLO INDOOR ISMAEL	S3 VIRTUAL CICLO INDOOR	S3 CICLO INDOOR ISMAEL	S3 VIRTUAL CICLO INDOOR			
14:30		S2 CIRCUIT TRAINING ISMAEL		S2 CIRCUIT TRAINING ANA	S3 VIRTUAL CICLO INDOOR		
14:30							
15:15		PS NADADOR CLUB ROTATIVO		PS NADADOR CLUB ROTATIVO			
15:30							

LEYENDA

Coreográficas	Cuerpo y mente
Alta intensidad	Tonificación
Acuáticas	Terapéuticas
Aeróbicas	Tarifificación adicional

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
17:30							
17:30							
18:00	S2 FUNCTIONAL TRAINING ISMAEL	S3 VIRTUAL CICLO INDOOR					
18:00	S1 FS RITMOS LEANDRO			S2 30' GAP HIIT FERNANDO			
18:00				S3 VIRTUAL CICLO INDOOR			
18:30					S2 FUNCTIONAL TRAINING LEANDRO		
18:30							
18:30					S5 BALANCE MOBILITY FERNANDO		
18:30							
19:00	PS AQUAFIT ROTATIVO	S3 CICLO INDOOR ISMAEL	PS RUNNING AGUA ROTATIVO	S1 ZUMBA LEANDRO	PS AQUAFIT ROTATIVO		
19:00							
19:00	S5 PILATES MATWORK FANI	S5 PILATES MATWORK SONIA	S1 30' GAP BODY FERNANDO	S5 PILATES MATWORK ELENA			
19:00	S1 COMBAT BODY ANA	S2 EXTREME TRAINING FERNANDO	S5 BALANCE BODY FANI	S2 EXTREME TRAINING ISMAEL			
19:00	S4 HATHA YOGA GISELLE		S3 VIRTUAL CICLO INDOOR	S3 VIRTUAL CICLO INDOOR			
19:00	S3 VIRTUAL CICLO INDOOR		S4 HATHA YOGA GISELLE		S1 ZUMBA TH 30M LINA		
19:30							
19:30					S3 CICLO INDOOR LEANDRO		
19:30			S1 30' ABD BODY FERNANDO				
19:45					S2 45' GLUTE HIIT FERNANDO		
20:00	S3 CICLO INDOOR ANA	S3 CICLO INDOOR VIRTUAL	S3 CICLO INDOOR ISMAEL	S3 CICLO INDOOR FERNANDO			
20:00	S5 HIPOPRESIVOS ABDOMINALES 45' FANI		S2 PUMP BODY ANA				
20:00	S4 HATHA YOGA GISELLE		S1 ZUMBA (TH) LINA	S2 PUMP BODY LEANDRO			
20:00			S5 PILATES MATWORK ELENA				
20:00		SA BOXEO ISMAEL					
20:00	S1 ZUMBA LINA	S5 PILATES MATWORK SONIA	S4 HATHA YOGA GISELLE				
20:00							
20:15							
20:30							
21:00							

LEYENDA

Coreográficas	Cuerpo y mente
Alta intensidad	Tonificación
Acuáticas	Terapéuticas
Aeróbicas	Tarifificación adicional



FITNESSSPORTS

Valle de las Cañas, Pozuelo

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:15	BOX FS CROSS + OPEN CROSS	BOX FS CROSS + OPEN CROSS	BOX FS CROSS + OPEN CROSS	BOX FS CROSS + OPEN CROSS	BOX FS CROSS + OPEN CROSS		
08:30							
09:30		BOX FS CROSS + OPEN CROSS					
10:00							
10:30			BOX FS CROSS + OPEN CROSS	BOX OPEN CROSS			
11:00						BOX FS CROSS	
12:00							
14:30	BOX OPEN CROSS	BOX OPEN CROSS	BOX OPEN CROSS	BOX GYMNASTICS FS CROSS + OPEN	BOX OPEN CROSS		
14:30	BOX FS CROSS	BOX FS CROSS	BOX FS CROSS		BOX FS CROSS		
17:30							
18:30	BOX FS CROSS + OPEN CROSS	BOX FS CROSS + OPEN CROSS	BOX FS CROSS + OPEN CROSS		BOX WEIGHTLIFTING FS CROSS + OPEN		
19:30	BOX FS CROSS RX I + OPEN CROSS	BOX FS CROSS RX I + OPEN CROSS	BOX FS CROSS RX I + OPEN CROSS	BOX FS CROSS RX I + OPEN CROSS	BOX FS CROSS RX I + OPEN CROSS	BOX FS CROSS + OPEN CROSS	
20:30	BOX FS CROSS 45 minutos			BOX FS CROSS 45 minutos			
20:30	BOX OPEN CROSS 45 minutos			BOX OPEN CROSS 45 minutos			

FUERZA FLEXIBILIDAD RESISTENCIA

VELOCIDAD | EQUILIBRIO | COORDINACIÓN
AGILIDAD Y POTENCIA



FITNESSSPORTS

Valle de las Cañas, Pozuelo