

lunes

	Gimnasio 1	Gimnasio 2	Sala 4	Sala 5	Sala 6	Sala Spinning	Palomar	Pis. Enseñanza
7:15								
7:30		box 30'						
7:45		7:30						
8:00		hiit 30'						
8:15		8:00						
8:30								
8:45								
9:00								
9:15	Mantenimie							Gim. agua
9:30	nto 9:00-							9:15-10:00
9:45	9:55	Zumba						
10:00		9:30-10:25						
10:15	Mantenimie							Gim. agua
10:30	nto suave							10:00-10:45
10:45	10:00-10:55							
11:00								Gim. agua
11:15								10:45-11:30
11:30								
11:45								
12:00								
12:15								
12:30								
14:15								
14:30			Funcional					
14:45			14:30-15:15					
15:00								
15:15								
15:30								
15:45								
16:00								
16:15								
16:30								
16:45								
17:00								
17:15			TRX					
17:30			17:15-18:00					
17:45						Spinning		
18:00	Core					17:30-18:20		
18:15	18:00-18:30						Easy Tono	
18:30			hiit 30'	Hipo.			18:00-18:55	
18:45	Tonifi-		18:30	18:30-19:00	Stretching	Spinning		
19:00	cación				18:30-19:25	18:30-19:20		
19:15	18:30-19:25							Gim. agua
19:30			Funcional					19:00-19:45
19:45	Manteni-		19:15-20:00					
20:00	miento							
20:15	19:30-20:25	Kick-box	Funcional	Pilates				
20:30		20:00-21:00	20:00-20:45	20:00-20:55				
20:45	GAP 20:30-							
21:00	21:25		Funcional					
21:15			20:45-21:30					
21:30								
21:45								
22:00								

martes

	Gimnasio 1	Gimnasio 2	Sala Box	Sala 4	Sala 5	Sala 6	Sala Spinning
7:15							
7:30	Funcional 7:30-8:15						
7:45							
8:00							
8:15							
8:30							
8:45							
9:00							
9:15							
9:30			Cross Training 9:30-10:25				
9:45							
10:00				Core 10:00-10:30			Spinning 10:00-10:55
10:15							
10:30			Cross Training 10:30-11:25				
10:45							
11:00					stretching 30' 11:00		
11:15							
11:30							
11:45							
12:00							
12:15							
12:30							
14:15							Spinning 14:15-15:05
14:30							
14:45							
15:00							
15:15							
15:30							
15:45							
16:00							
16:15							
16:30							
16:45							
17:00						Core 17:00-17:30	
17:15							
17:30	Funcional 17:30-18:15						
17:45							
18:00							
18:15							
18:30		Zumba 18:30-19:25	Cross Training 18:30-19:25	TRX 18:30-19:15			Spinning 18:30-19:20
18:45							
19:00				TRX 19:15-20:00			
19:15	Ent. deportivo 19:15-20:10	Zumba 19:30-20:25	Cross Training 19:30-20:25				
19:30							
19:45							
20:00	Ent. deportivo 20:15-21:20		Cross Training Avanzado 20:30 - 21:25				
20:15							
20:30							
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							

miércoles

	Gimnasio 1	Gimnasio 2	Sala 4	Sala 5	Sala Spinning	Palomar	Pis. Enseñanza
7:15							
7:30		box 30'					
7:45		7:30					
8:00		hiit 30'					
8:15		8:00					
8:30							
8:45							
9:00							
9:15	Mantenimiento 9:00-9:55						Gim. agua 9:15-10:00
9:30		Zumba					
9:45		9:30-10:25					
10:00	Mantenimiento suave 10:00-10:55						Gim. agua 10:00-10:45
10:15							
10:30							
10:45							Gim. agua 10:45-11:30
11:00							
11:15							
11:30							
11:45							
12:00							
12:15							
12:30							
14:15							
14:30			Funcional				
14:45			14:30-15:15				
15:00							
15:15							
15:30							
15:45							
16:00							
16:15							
16:30							
16:45							
17:00							
17:15			TRX				
17:30			17:15-18:00		Spinning		
17:45					17:30-18:20		
18:00	Core					Easy Tono	
18:15	18:00-18:30					18:00-18:55	
18:30	Tonificación		hiit 30'	Hipo.			
18:45	18:30-19:25		18:30	18:30-19:00	Spinning		
19:00					18:30-19:20		Gim. agua 19:00-19:45
19:15			Funcional				
19:30	Mantenimiento		19:15-20:00				
19:45	19:30-20:25						
20:00		Kick-box	Funcional	Pilates			
20:15		20:00-21:00	20:00-20:45	20:00-20:55			
20:30							
20:45	GAP 20:30-21:25		Funcional				
21:00			20:45-21:30				
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							

arrata pas

jueves

	Gimnasio 1	Gimnasio 2	Sala Box	Sala 4	Sala 5	Sala 6	Sala Spinning
7:15							
7:30	Funcional 7:30-8:15						
7:45							
8:00							
8:15							
8:30							
8:45							
9:00							
9:15							
9:30			Cross Training 9:30-10:25				
9:45				Core 10:00- 10:30			
10:00							Spinning 10:00-10:55
10:15							
10:30			Cross Training 10:30-11:25				
10:45							
11:00					stretching 30' 11:00		
11:15							
11:30							
11:45							
12:00							
12:15							
12:30							
14:15							Spinning 14:15-15:05
14:30							
14:45							
15:00							
15:15							
15:30							
15:45							
16:00							
16:15							
16:30							
16:45							
17:00						Core 17:00-17:30	
17:15							
17:30	Funcional 17:30-18:15						
17:45							
18:00							
18:15							
18:30		Zumba 18:30-19:25	Cross Training 18:30-19:25	TRX 18:30- 19:15			Spinning 18:30-19:20
18:45							
19:00				TRX 19:15- 20:00			
19:15	Ent. deportivo 19:15-20:10	Zumba 19:30-20:25	Cross Training 19:30-20:25				Spinning 19:30-20:20
19:30							
19:45							
20:00	Ent. deportivo 20:15-21:20		Cross Training Avanzado 20:30 - 21:25				
20:15							
20:30							
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							

viernes

	Gimnasio 1	Gimnasio 2	Sala 4	Sala 7	Sala Spinning	Pis. Enseñanza
7:15						
7:30	Funcional xtreme 7:30 - 8:15					
7:45						
8:00						
8:15						
8:30						
8:45						
9:00	Mantenimie nto 9:00- 9:55					Gim. agua 9:15-10:00
9:15						
9:30						
9:45						
10:00	Mantenimie nto suave 10:00-10:55					Gim. agua 10:00-10:45
10:15						
10:30						
10:45						
11:00						
11:15						
11:30						
11:45						
12:00						
12:15						
12:30						
14:15						
14:30						
14:45						
15:00						
15:15						
15:30						
15:45						
16:00						
16:15						
16:30						
16:45						
17:00						
17:15						
17:30		Gim. Postural 17:30-18:25				
17:45						
18:00						
18:15						
18:30		Gim. Postural 18:30-19:25				
18:45						
19:00			Funcional xtreme 18:45 - 19:30			
19:15						
19:30				Relajación y meditación 19:25-20:25		
19:45						
20:00	Mantenimie nto 19:30-20:25				Spinning xtreme 19:00-20:00	
20:15						
20:30						
20:45						
21:00						
21:15						
21:30						
21:45						
22:00						