

	LUNES 21			MARTES 22			MIÉRCOLES 23			JUEVES 24			VIERNES 25			
7:30	BikeRoom	Sala 8	Sala Zen	BikeRoom	Sala 8	Sala Zen	BikeRoom	Sala 8	Sala Zen	BikeRoom	Sala 8	Sala Zen	BikeRoom	Sala 8	Sala Zen	
8:00	BIKE 7:50 - 8:40	BOX 7:50 - 8:50	VINYASA 7:40-8:40		BARBELLS 7:50-8:50		BIKE 7:50 - 8:40		BOX 7:50 - 8:50	VINYASA 7:40-8:40		BARBELLS 7:50-8:50		BIKE 7:50 - 8:40	TRX/FUNCIONAL 8:00 - 8:45	
9:00																
10:00		GLOBAL 10:00-11:00	VINYASA 10:30-11:30		PILATES 10:00-11:00				GLOBAL 10:00-11:00	VINYASA 10:30-11:30		PILATES 10:00-11:00			GLOBAL 10:00-11:00	VINYASA 10:30-11:45
12:00																
13:00																
14:00		TRX/FUNCIONAL 13:30-14:10		TRIATHLON 13:30-14:10	CORE 13:45 14:10				TRX/FUNCIONAL 13:30-14:10			CORE 13:45 14:10			TRX/FUNCIONAL 13:30-14:10	
15:00	BIKE 14:15-15:15	BARBELLS 14:15-15:10	CORE-GLIDE 14:15-15:15	BIKE 14:20-15:20	FUNCIONAL 14:15-15:15	HATHA YOGA 14:15-15:30	BIKE 14:15-15:15		BOX 14:15-15:10	PILATES 14:15-15:15	BIKE 14:15-15:15	FUNCIONAL 14:15-15:15	HATHA YOGA 14:15-15:30	BIKE 14:15-15:15	BOX 14:15-15:10	PILATES 14:15-15:15
16:00					FUNCIONAL BOX 15:20-16:15				GAP/CORE 15:30-16:00							
17:00																
18:00	BIKE 17:45 18:30				TRX 18:45-19:30	PILATES 18:30-19:30	BIKE 17:45-18:30		CORE - STRENGTH 19:00 - 19:30	CARDIOBOX 18:45-19:25		CORE 18:50-19:20	PILATES 18:30-19:30	BIKE 17:45 18:30		MINFULNESS 17:00 - 18:00
19:00		TRIATHLON 19:00 - 19:30			CORE 19:30-19:55							TRIATHLON 19:25-20:10			FUNCIONAL BOX 18.30-19.30	
20:00	BIKE 19:30-20:20	BARBELLS 19.30 20:30	VINYASA 19.30-20:45	BIKE 20:00-20:50	BOX 20:15-21:15	VINYASA 20:00-21:15	BIKE 19.30-20:20		BARBELLS 19:30 20:30		BIKE 19:30-20:20	BOX 20:15-21:15	VINYASA 20:00-21:15	BIKE 19:30-20:20		VINYASA 19:30-20:45
21:00																
22:00																

	SÁBADOS 26			DOMINGOS 27			Escuela YogaLife																
10:00	BikeRoom	Sala 8	Sala Zen	BikeRoom	Sala 8	Sala Zen	Lunes, miercoles							Martes, Jueves		Miércoles		Jueves		Viernes		Sabados	
11:00							7:40-8:40							14:30-15:30		19:00-20:15		14:15-15:30		10:30-11:45		11:00-12:15	
13:00		FLOW VINYASA 11:00-12:15					10:30-11:30							20:00 - 21:15		20:15-21:30		20:00 - 21:15		19:30 - 20:45			
14:00		BIKE 12:00-13:00					19:30-20:45																
*Clases no incluidas en la cuota mensual																							
Horario vigente a partir del 28 de enero de 2019																							

**BARBELLS:** Tonifica y muscula con barras y pesas  
**BIKE:** Nuestro Spinning  
**BOX:** Técnica y habilidad al pegar golpes  
**CARDIO BOX:** Coreografías a ritmo de boxeo  
**TRX:** Entrenamiento en suspensión  
**FUNCIONAL:** El mejor entrenamiento global

**CORE:** Los clásicos abdominales y más...  
**GAP:** Glúteos, abdominales y piernas  
**GLOBAL:** Gimnasia de mantenimiento  
**PILATES:** Mejora la postura y elasticidad

**HATHA YOGA:** Yoga físico  
**VINYASA:** Yoga dinámico y mental

**HORARIO DE APERTURA**  
Lunes a Viernes de 7:30 a 22 horas  
Sábados y Domingos de 10 a 14 horas  
Festivos nacionales: cerrado  
Festivos locales: abierto de 10 a 14 horas

LORE    MARCOS    SERGIO    VARIOS    SANDRA    LUIS    JORGE    KSENIA



Por favor saca una foto a nuestro horario



