

	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
	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
7:30	BIKE	BOX	VINYASA		BARBELLS		BIKE	BOX	VINYASA		BARBELLS		BIKE	TRX/FUNCIONAL	
8:00	7:50 - 8:40	7:50 - 8:50	7:40-8:40		7:50-8:50		7:50 - 8:40	7:50 - 8:50	7:40-8:40		7:50-8:50		7:50 - 8:40	8:00 - 8:45	
9:00															
10:00		GLOBAL	VINYASA		PILATES			GLOBAL	VINYASA		PILATES			GLOBAL	VINYASA
		10:00-11:00	10:30-11:30		10:00-11:00			10:00-11:00	10:30-11:30		10:00-11:00			10:00-11:00	11:00 - 12:15
12:00															
13:00															
14:00		TRX/FUNCIONAL		TRIATHLON	CORE			TRX/FUNCIONAL			CORE			TRX/FUNCIONAL	
		13:30-14:10		13:30-14:10	13:45 14:10			13:30-14:10			13:45 14:10			13:30-14:10	
15:00	BIKE	BARBELLS	CORE-GLIDE	BIKE	FUNCIONAL	HATHA YOGA	BIKE	BOX	PILATES	BIKE	FUNCIONAL	VINYASA	BIKE	BOX	
	14:15-15:15	14:15-15:10	14:15-15:15	14:20-15:20	14:15-15:15	14:15-15:30	14:15-15:15	14:15-15:10	14:15-15:15	14:15-15:15	14:15-15:15	14:15-15:30	14:15-15:15	14:15-15:10	
16:00					FUNCIONAL BOX			GAP/CORE							
					15:20-16:15			15:30-16:00							
17:00															
18:00	BIKE				TRX	PILATES	BIKE				CORE	PILATES	BIKE		MINDFULNESS
	17:45 18:30				18:45-19:30	18:30-19:30	17:45-18:30				18:50-19:20	18:30-19:30	17:45 18:30		17:00 - 18:00
19:00		TRIATHLON			CORE			CORE - STRENGTH			TRIATHLON			FUNCIONAL BOX	
		19:00 - 19:30			19:30-19:55			19:00 - 19:30			19:25-20:10			18:30-19:30	
20:00	BIKE	BARBELLS	VINYASA	BIKE	BOX	VINYASA	BIKE		BARBELLS	VINYASA	BIKE	BIKE	BIKE		VINYASA
	19:30-20:20	19:30 20:30	19:30-20:45	20:00-20:50	20:15-21:15	20:00-21:15	19:30-20:20		19:30 20:30	19:00-20:15	19:30-20:20	20:00-20:20	19:30-20:20		19:30-20:45
21:00										VINYASA					
										20:15-21:30					
22:00															
	SÁBADOS			DOMINGOS			Escuela YogaLife								
	BikeRoom	Sala 8	Sala Zen	BikeRoom	Sala 8	Sala Zen	Lunes, miercoles			Martes, Jueves		Miércoles	Jueves	Viernes	Sabados
10:00							7:40-8:40			14:30-15:30		19:00-20:15	14:15-15:30	10:30-11:45	11:00-12:15
11:00		FLOW VINYASA					10:30-11:30			20:00 - 21:15		20:15-21:30	20:00 - 21:15	19:30 - 20:45	
13:00	BIKE						19:30-20:45								
	12:00-13:00	11:00-12:15													
14:00							Horario vigente a partir del 28 de enero de 2019								
							*Clases no incluidas en la cuota mensual								
	<b>BARBELLS:</b> Tonifica y muscula con barras y pesas <b>BIKE:</b> Nuestro Spinning <b>BOX:</b> Técnica y habilidad al pegar golpes <b>CARDIO BOX:</b> Coreografias a ritmo de boxeo <b>TRX:</b> Entrenamiento en suspensión <b>FUNCIONAL:</b> El mejor entrenamiento global			<b>CORE:</b> Los clásicos abdominales y más... <b>GAP:</b> Glúteos, abdominales y piernas <b>GLOBAL:</b> Gimnasia de mantenimiento <b>PILATES:</b> Mejora la postura y elasticidad			<b>HATHA YOGA:</b> Yoga físico <b>VINYASA:</b> Yoga dinámico y mental			<b>HORARIO DE APERTURA</b> 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	VIARIOS	SANDRA	LUIS	JORGE	KSENIA							



Por favor saca una foto a nuestro horario



