

	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						BARBELLS		BIKE	TRX/FUNCIONAL	
8:00	7:50 - 8:40	7:50 - 8:50	7:40-8:40		7:50-8:50						7:50-8:50		7:50 - 8:40	8:00 - 8:45	
9:00															
10:00		GLOBAL	VINYASA		PILATES						PILATES			GLOBAL	VINYASA
		10:00-11:00	10:30-11:30		10:00-11:00						10:00-11:00			10:00-11:00	11:00 - 12:15
12:00															
13:00															
14:00		TRX/FUNCIONAL		TRIATHLON	CORE						CORE			TRX/FUNCIONAL	
		13:30-14:10		13:30-14:10	13:45 14:10						13:45 14:10			13:30-14:10	
15:00	BIKE	BARBELLS	CORE-GLIDE	BIKE	FUNCIONAL	HATHA YOGA				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	14:15-15:15	14:15-15:30	14:15-15:15	14:15-15:10	
16:00					FUNCIONAL BOX										
					15:20-16:15										
17:00															
18:00	BIKE				TRX	PILATES					CORE	PILATES	BIKE		MINDFULNESS
	17:45 18:30				18:45-19:30	18:30-19:30					18:50-19:20	18:30-19:30	17:45 18:30		17:00 - 18:00
19:00		TRIATHLON			CORE						TRIATHLON			FUNCIONAL BOX	
		19:00 - 19:30			19:30-19:55						19:25-20:10			18.30-19.30	
20:00	BIKE	BARBELLS	VINYASA	BIKE	BOX	VINYASA				BIKE	BOX	VINYASA	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	20:15-21:15	20:00-21:15	19:30-20:20		19:30-20:45
21:00															
22:00															
	SÁBADOS			DOMINGOS			Escuela YogaLife Lunes, miercoles 7:40-8:40 10:30-11:30 19:30-20:45 Martes, Jueves 14:30-15:30 20:00 - 21:15 Miércoles 19:00-20:15 20:15-21:30 Jueves 14:15-15:30 20:00 - 21:15 Viernes 10:30-11:45 19:30 - 20:45 Sabados 11:00-12:15 *Clases no incluidas en la cuota mensual								
10:00	BikeRoom	Sala 8	Sala Zen	BikeRoom	Sala 8	Sala Zen									
11:00		FLOW VINYASA													
12:00-13:00	BIKE	11:00-12:15													
13:00															
14:00															

Horario vigente ADEL 13 AL 19 DE MAYO

- BARBELLS:** Tonifica y muscula con barras y pesas
- BIKE:** Nuestro Spinning
- BOX:** Técnica y habilidad al pegar golpes
- CARDIO BOX:** Coreografias 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 hor:



