

	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	
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 - 8:50	
9:00															
10:00		GLOBAL	VINYASA		PILATES			GLOBAL	VINYASA		PILATES			GLOBAL	
		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	
12:00															
13:00		TRX/FUNCIONAL			BOX	CORE		TRX/FUNCIONAL			CORE			TRX/FUNCIONAL	
14:00		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		BIKE	FUNCIONAL	HATHA/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	14:15-15:30	14:15-15:15	14:15-15:10	
16:00					FUNCIONAL BOX			GAP/CORE							MINDFULNESS
					15:20-16:15			15:30-16:00							15:30 - 16:30
17:00															
18:00	BIKE				TRX		BIKE				CORE		BIKE	VINYASA	
	17:45 18:30				18:45-19:30		17:45-18:30				18:50-19:20		17:45 18:30	17:00 - 18:15	
19:00		TRIATHLON	VINYASA		CORE			CORE - STRENGTH			TRIATHLON			FUNCIONAL BOX	
		19:00 - 19:30	19:00-20:15		19:30-19:55			19:00 - 19:30			19:25-20:10			18.30-19:30	
20:00	BIKE	BARBELLS		BIKE	BOX	VINYASA	BIKE	BARBELLS		BIKE	BOX	VINYASA	BIKE		VINYASA
	19:30-20:20	19:30 20:30		20:00-20:50	20:15-21:15	20:00-21:15	19:30-20:20	19:30 20:30		19:30-20:20	20:15-21:15	20:00-21:15	19:30-20:20		19:30-20:45
21:00			VINYASA												
			20:30-21:45												
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	7:40-8:40	14:30-15:30	7:40-8:40	14:15-15:30	10:30-11:45	11:00-12:15	
11:00		FLOW VINYASA					10:30-11:30	20:00 - 21:15	10:30-11:30	20:00 - 21:15	19:00-20:15	17:00-18:15		
		11:00-12:15					19:00-20:15		19:00-20:15		19:30 - 20:45			
13:00	BIKE						20:30-21:45		20:15-21:30					
	12:00-13:00													
14:00														

\*Clases no incluidas en la cuota mensual

**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	VIARIOS	SANDRA	LUIS	CRIS	KSENIA
------	--------	--------	---------	--------	------	------	--------



Por favor saca una foto a nuestro horario



