

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

	SÁBADOS				DOMINGOS		
	BikeRoom	Sala 8	Sala	Sala Zen	BikeRoom	Sala 8	Sala Zen
10:00							
11:00		FLOW VINYASA 11:00-12:15					
13:00	BIKE 12:00-13:00						
14:00				CORE/ STRECH 13:15-13:45			

Escuela YogaLife						
Lunes, miercoles	Martes, Jueves	Miércoles	Jueves	Viernes	Sabados	
7:40-8:40	14:30-15:30	20:30-21:45	14:15-15:30	7:40-8:40	11:00-12:15	
10:15 - 11:15	20:00 - 21:15		20:00 - 21:15	19:30 - 20:45		
19:30-20:45						
*Clases no incluidas en la cuota mensual						
Horario vigente del 10 al 16 de diciembre de 2018						

**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

JORGE	SERGIO	VIARIOS	ENRIQUE	LORE	MARCOS	VIARIOS	VIARIOS	VIARIOS
-------	--------	---------	---------	------	--------	---------	---------	---------



Por favor saca una foto a nuestro horario



