

	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	TRX	VINYASA		BARBELLS		BIKE	BOX	VINYASA		BARBELLS		BIKE	TRX	
8:00	7:50 - 8:40	8:00-8:45	7:40-8:40		7:50-8:50		7:50 - 8:40	8:00-8:45	7:40-8:40		7:50-8:50		7:50 - 8:40	8:00-8:45	
9:00		BOX	VINYASA		STEP DANCE				VINYASA		LATIN FIT				
		9:00-9:45	9:00 - 10:15		9:00 - 9:45				9:00 - 10:15		9:00 - 9:45				
10:00		GLOBAL			PILATES			GLOBAL			PILATES			GLOBAL	VINYASA
		10:00-11:00			10:00-11:00			10:00-11:00			10:00-11:00			10:00-11:00	10:15-11:15
12:00															
13:00															
14:00		TRX		BIKE	CORE			TRX			CORE			TRX	
		13:30-14:10		13:30-14:20	13:45 14:15			13:30-14:10			13:45 14:15			13:30-14:10	
15:00	BIKE	BARBELLS	PILATES	BIKE	FUNCIONAL	HATHA YOGA	BIKE	BOX	PILATES	BIKE	FUNCIONAL	HATHA YOGA	BIKE	CARDIOBOX	
	14:15-15:15	14:15-15:10	14:15-15:15	14:20-15:20	14:15-15:15	14:30-15:30	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	
16:00		CORE			FUNCIONAL BOX			GAP/CORE			GAP/CORE			STREET	
		15:15-15:45			15:20-16:15			15:30-16:00			15:30-16:00			15:20-16:20	
17:00															
18:00	BIKE	TRX-CORE			FUNCIONAL		BIKE	TRX-CORE			FUNCIONAL		BIKE		
	17:45 18:30	17:45-18:30			17:45-18:30		17:45-18:30	17:45-18:30			17:45-18:30		17:45-18:30		
19:00		STEP/HIT			TRX	PILATES		CARDIOBOX			CORE	PILATES		BOX	VINYASA
		18:45-19:25			18:45-19:30	18:30-19:30		18:45-19:25			18:50-19:20	18:30-19:30		18:30-19:30	19:00-20:15
20:00	BIKE	FUNCIONAL	VINYASA		CORE		BIKE	BARBELLS	VINYASA	BIKE	TRX		BIKE	BACHATA	
	19:30-20:20	19:30 20:30	19:30-20:45		19:30-19:55		19:30-20:20	19:30 20:30	19:00-20:15	20:10-21:00	19:25-20:10		19:30-20:20	19:30-20:30	
21:00				BIKE	BOX	VINYASA		INICIACION			BOX	VINYASA		SALSA CUBANA	
				20:00-20:50	20:15-21:15	20:00-21:15		20:30-21:45			20:15-21:15	20:00-21:15		20:30-21:30	
22:00															
	SÁBADOS			DOMINGOS			Escuela YogaLife						Escuela de baile		
	BikeRoom	Sala 8	Sala Zen	BikeRoom	Sala 8	Sala Zen	Lunes, miercoles	Martes, Jueves	Jueves	Viernes	Sabados	Martes, jueves	Viernes		
10:00							7:40-8:40	14:30-15:30	14:30-15:30	7:40-8:40	11:00-12:00	9:00 - 9:45	19:30 - 20:30		
11:00		FLOW VINYASA					9:00-10:15	20:00 - 21:15	20:00 - 21:15	10:15-11:15			20:30 - 21:30		
13:00	BIKE	11:00-12:15					19:00-20:15			17:30-18:45					
	12:15-13:15						20:30-21:45			19:00 - 20:15					
14:00			CORE/ STRECH												
			13:15-13:45				Horario vigente del 16 al 22 de Abril de 2018						*Clases no incluidas en la cuota mensual		
	<b>BARBELLS:</b> Tonifica y muscula mediante trabajo con barras y pesas			<b>CORE:</b> Los clásicos abdominales y más...			<b>SERRANO DANCE:</b> Nuestra calle baila a diferentes ritmos!			<b>VINYASA:</b> Yoga dinámico y mental					
	<b>BIKE:</b> Nuestro Spining			<b>GAP:</b> Glúteos, abdominales y piernas de alta intensidad			<b>STREET:</b> Ponte en forma a ritmo de hip hop!			<b>HATHA YOGA:</b> Yoga físico					
	<b>BOX:</b> tecnica y habilidad al pegar golpes			<b>GLIDE:</b> Cuerpo de hierro a ritmo de patinaje y deslizamientos			<b>FUNCIONAL:</b> El mejor entrenamiento global								
	<b>CARDIO BOX:</b> Coreografias a ritmo de boxeo			<b>GLOBAL:</b> Gimnasia de mantenimiento											
	<b>TRX:</b> Entrenamiento en suspensión			<b>PILATES:</b> Mejora la postura y elasticidad											
	<b>BAILE:</b> Quema calorías moviendo las caderas														
													Horario de apertura Lunes a Viernes de 7:30 a 22hs. Sábados y Domingos 10 a 14hs		
													SERGIO VARIOS ENRIQUE LORE MARCOS VARIOS VARIOS VARIOS		



Por favor saca una foto a nuestro horario



