

	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/FUNCIONAL	VINYASA		BARBELLS		BIKE	BOX	VINYASA		BARBELLS		BIKE	TRX/FUNCIONAL	
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 9:00-9:45	VINYASA 9:00 - 10:15												
10:00		GLOBAL 10:00-11:00			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		TRX/FUNCIONAL 13:30-14:10		BIKE 13:30-14:20	CORE 13:45 14:15			TRX/FUNCIONAL 13:30-14:10			CORE 13:45 14:15			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		CORE 15:15-15:45			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-CORE 17:45-18:30			FUNCIONAL 17:45-18:30		BIKE 17:45-18:30	TRX-CORE 17:45-18:30			FUNCIONAL 17:45-18:30		BIKE 17:45-18:30		
19:00		STEP/HIT 18:45-19:25			TRX 18:45-19:30	PILATES 18:30-19:30		CARDIOBOX 18:45-19:25			CORE 18:50-19:20	PILATES 18:30-19:30		BOX 18:30-19:30	
20:00	BIKE 19:30-20:20	BARBELLS 19:30 20:30	VINYASA 19:30-20:45		CORE 19:30-19:55		BIKE 19:30-20:20	BARBELLS 19:30 20:30	VINYASA 19:00-20:15		BIKE 20:10-21:00	TRX 19:25-20:10	VINYASA 20:00-21:15	BIKE 19:30-20:20	
21:00				BIKE 20:00-20:50	BOX 20:15-21:15	VINYASA 20:00-21:15						BOX 20:15-21:15			
22:00															
SÁBADOS			DOMINGOS			Escuela YogaLife									
10:00						lunes, miercoles	Martes, Jueves	Jueves	Viernes	Sabados					
11:00		FLOW VINYASA 11:00-12:15				7:40-8:40	14:30-15:30	14:30-15:30	7:40-8:40	11:00-12:00					
13:00	BIKE 12:15-13:15					9:00-10:15	20:00 - 21:15	20:00 - 21:15	10:15-11:15						
14:00			CORE/ STRECH 13:15-13:45			19:00-20:15			17:30-18:45						
						20:30-21:45			19:00 - 20:15						
Horario vigente a partir del 2 de julio de 2018															
BARBELLS: Tonífica y muscula mediante trabajo con barras y pesas			CORE: Los clásicos abdominales y más...			SERRANO DANCE: Nuestra calle baila a diferentes ritmos!			VINYASA: Yoga dinámico y mental						
BIKE: Nuestro Spining			GAP: Glúteos, abdominales y piernas de alta intensidad			STREET: Ponte en forma a ritmo de hip hop!			HATHA YOGA: Yoga físico						
BOX: tecnica y habilidad al pegar golpes			GLIDE: Cuerpo de hierro a ritmo de patinaje y deslizamientos			FUNCIONAL: El mejor entrenamiento global									
CARDIO BOX: Coreografías a ritmo de boxeo			GLOBAL: Gimnasia de mantenimiento												
TRX: Entrenamiento en suspensión			PILATES: Mejora la postura y elasticidad												
BAILE: 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			VARIOS			VARIOS			



Por favor saca una foto a nuestro horario



