

	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	VINYASA
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	7:40-8:40
9:00		BOX 9:00-9:45													
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			CHILL - OUT 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			STEP 15:15 - 16:00	
17:00															
18:00	BIKE 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		TRIATHLON 19:00 - 19:30			TRX 18:45-19:30	PILATES 18:30-19:30		CORE - STRENGTH 19:00 - 19:30			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	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 19:30-20:20		
21:00									VINYASA 20:30-21:45						
22:00															
	SÁBADOS			DOMINGOS			Escuela YogaLife								
10:00	BikeRoom	Sala 8	Sala Zen	BikeRoom	Sala 8	Sala Zen	lunes, miercoles:	Martes, Jueves	Miércoles	Jueves	Viernes	Sabados			
11:00		FLOW VINYASA 11:00-12:15					7:40-8:40	14:30-15:30	20:30-21:45	14:30-15:30	7:40-8:40	11:00-12:00			
13:00	BIKE 12:00-13:00						10:15 - 11:15	20:00 - 21:15		20:00 - 21:15	19:00 - 20:15				
14:00			CORE/ STRECH 13:15-13:45				19:00-20:15								
	Horario vigente a partir del 10 de septiembre de 2018														
	<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



