

	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	TRX/FUNCIONAL	VINYASA		BARBELLS		BIKE	BOX	VINYASA		BARBELLS		BIKE	TRX/FUNCIONAL	VINYASA
8:00	7:50 - 8:40	8:00 - 9:00	8:00-8:45	7:40-8:40		7:50-8:50		7:50 - 8:40	8:00 - 9:00	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		VINYASA		PILATES			GLOBAL	VINYASA		PILATES			CHILL-OUT	
10:00		10:00-11:00		10:15-11:15		10:00-11:00			10:00-11:00	10:15-11:15		10:00-11:00			10:00-11:00	
12:00																
13:00																
14:00		TRX/FUNCIONAL			BIKE	CORE		TRX/FUNCIONAL			CORE			TRX/FUNCIONAL		
14:00		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	
15:00	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						FUNCIONAL BOX			GAP/CORE			GAP/CORE				
16:00						15:20-16:15			15:30-16:00			15:30-16:00				
17:00																
18:00	BIKE					TRX	PILATES	BIKE			FUNCIONAL		PILATES	BIKE		
18:00	17:45 18:30					18:45-19:30	18:30-19:30	17:45 18:30			17:45 18:30		18:30-19:30	17:45 18:30		
19:00		TRIATHLON				CORE			CORE - STRENGTH		CORE				BOX	
19:00		19:00 - 19:30				19:30-19:55			19:00 - 19:30		18:50-19:20		18:30-19:30		18:30-19:30	
20:00	BIKE	BARBELLS		VINYASA	BIKE	BOX	VINYASA	BIKE	BARBELLS	VINYASA	BIKE	TRIATHLON		BIKE		VINYASA
20:00	19:30-20:20	19:30 20:30		19:30-20:45	20:00-20:50	20:15-21:15	20:00-21:15	19:30-20:20	19:30 20:30		20:10-21:00	19:25-20:10	VINYASA	19:30-20:20		19:30-20:45
21:00										VINYASA		BOX				
21:00										20:30-21:45		20:15-21:15				
22:00																
	SÁBADOS				DOMINGOS			Escuela YogaLife								
10:00	BikeRoom	Sala 8	Sala	Sala Zen	BikeRoom	Sala 8	Sala Zen	lunes, miercoles:	Martes, Jueves	Miércoles	Jueves	Viernes	Sabados			
10:00								7:40-8:40	14:30-15:30	20:30-21:45	14:30-15:30	7:40-8:40	11:00-12:00			
11:00		FLOW VINYASA						10:15 - 11:15	20:00 - 21:15		20:00 - 21:15	19:00 - 20:15				
11:00		11:00-12:15						19:00-20:15								
13:00	BIKE															
13:00	12:00-13:00															
14:00				CORE/ STRECH												
14:00				13:15-13:45				Horario vigente a partir del 15 de octubre de 2018								
	BARBELLS: Tonifica 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			
	JORGE	SERGIO	VARIOS	ENRIQUE	LORE	MARCOS	VARIOS	VARIOS	VARIOS							



Por favor saca una foto a nuestro horario



