

	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				BIKE		VINYASA
8:00	7:50 - 8:40	7:50 - 8:50	8:00-8:45	7:40-8:40		7:50-8:50		7:50 - 8:40	7:50 - 8:50	7:40-8:40				7:50 - 8:40		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				GLOBAL 10:00-11:00		
12:00																
13:00																
14:00		TRX/FUNCIONAL 13:30-14:10				BIKE 13:30-14:20	CORE 13:45-14:10		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 14:15-15:15		
16:00							FUNCIONAL BOX 15:20-16:15			GAP/CORE 15:30-16:00						
17:00																
18:00	BIKE 17:45-18:30						TRX 18:45-19:30		BIKE 17:45-18:30					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			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 20:00-20:50		VINYASA 19:30-20:45
21:00										VINYASA 20:30-21:45						
22:00																

FIESTA

	SÁBADOS				DOMINGOS		
	BikeRoom	Sala 8	Sala	Sala Zen	BikeRoom	Sala 8	Sala Zen
10:00							
11:00	FIESTA						
13:00							
14:00							

Escuela YogaLife						
Lunes, miércoles	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						
Horario vigente del 3 al 9 de diciembre						

*Clases no incluidas en la cuota mensual

- BARBELLS:** Tonífica y muscular 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



