

# SEMANA DEL 16 AL 22 DE JULIO

	LUNES 16			MARTES 17			MIÉRCOLES 18			JUEVES 19			VIERNES 20			
	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		TRX	VINYASA				BIKE	BOX	VINYASA					TRX		
8:00		8:00-8:45	7:40-8:40				7:50 - 8:40	8:00-8:45	7:40-8:40					8:00-8:45		
9:00		BOX	VINYASA													
		9:00-9:45	9:00 - 10:15													
10:00					PILATES				VINYASA		PILATES					
					10:00-11:00				10:15-11:15		10:00-11:00					
12:00																
13:00																
14:00		TRX		BIKE				TRX			CORE			TRX		
		13:30-14:10		13:30-14:20				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	BOX		
	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											
		15:15-15:45			15:20-16:15											
17:00																
18:00		TRX-CORE			FUNCIONAL			TRX-CORE			FUNCIONAL			BIKE		
		17:45-18:30			17:45-18:30			17:45-18:30			17:45-18:30			17:45-18:30		
19:00					TRX	PILATES						PILATES		BOX		
					18:45-19:30	18:30-19:30						18:30-19:30		18:30-19:30		
20:00	BIKE	BARBELLS	VINYASA				BIKE	BARBELLS	VINYASA		BIKE	TRX	VINYASA	BIKE		
	19:30-20:20	19:30-20:30	19:30-20:45				19:30-20:20	19:30-20:30	19:00-20:15		20:10-21:00	19:25-20:10	20:00-21:15	19:30-20:20		
21:00												BOX				
												20:15-21:15				
22:00																
	SÁBADO 21			DOMINGO 22			Escuela YogaLife									
	BikeRoom	Sala 8	Sala Zen	BikeRoom	Sala 8	Sala Zen	Lunes, miercoles	Martes, Jueves	Jueves	Viernes	Sabados					
10:00							7:40-8:40	14:30-15:30	14:30-15:30	7:40-8:40	11:00-12:00					
11:00		FLOW VINYASA					9:00-10:15	20:00 - 21:15	20:00 - 21:15	10:15-11:15						
		11:00-12:15					19:00-20:15			17:30-18:45						
13:00	BIKE						20:30-21:45			19:00 - 20:15						
	12:15-13:15															
14:00			CORE/ STRECH													
			13:15-13:45													
	Horario vigente del 16 al 22 de julio 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 Spinning			<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> Coreografías 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	

# SEMANA DEL 23 AL 29 DE JULIO

	LUNES 23			MARTES 24			MIÉRCOLES 25			JUEVES 26			VIERNES 27		
	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		TRX	VINYASA				BIKE		VINYASA					TRX	
8:00		8:00-8:45	7:40-8:40				7:50 - 8:40		7:40-8:40					8:00-8:45	
9:00			VINYASA												
			9:00 - 10:15												
10:00					PILATES				VINYASA		PILATES				
					10:00-11:00				10:15-11:15		10:00-11:00				
12:00															
13:00															
14:00		TRX		BIKE				TRX			CORE			TRX	
		13:30-14:10		13:30-14:20				13:30-14:10			13:45 14:15			13:30-14:10	
15:00	BIKE	FUNCIONAL	PILATES	BIKE	FUNCIONAL	HATHA YOGA	BIKE	BOX	PILATES	BIKE	FUNCIONAL	HATHA YOGA	BIKE	BOX	
	14:15-15:15	14:15-15:15	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										
					15:20-16:15										
17:00															
18:00		TRX-CORE			TRX			TRX-CORE			FUNCIONAL		BIKE		
		17:45-18:30			18:45-19:30			17:45-18:30			17:45-18:30		17:45-18:30		BOX
19:00									VINYASA		TRX		BIKE		
	BIKE	BARBELLS	VINYASA	BIKE	BOX	VINYASA	BIKE	BARBELLS	19:00-20:15		19:25-20:10	VINYASA	19:30-20:20		
20:00	19:30-20:30	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	BOX	20:00-21:15			
21:00											20:15-21:15				
22:00															
	SÁBADOS 28			DOMINGOS 29			Escuela YogaLife								
	BikeRoom	Sala 8	Sala Zen	BikeRoom	Sala 8	Sala Zen	Lunes, miercoles	Martes, Jueves	Jueves	Viernes	Sabados				
10:00							7:40-8:40	14:30-15:30	14:30-15:30	7:40-8:40	11:00-12:00				
11:00		FLOW VINYASA					9:00-10:15	20:00 - 21:15	20:00 - 21:15	10:15-11:15					
	BIKE	11:00-12:15					19:00-20:15			17:30-18:45					
13:00	12:15-13:15						20:30-21:45			19:00 - 20:15					
14:00			CORE/ STRECH												
			13:15-13:45				Horario vigente del 23 al 29 de julio de 2018								

**BARBELLS:** Tonifica y muscula mediante trabajo con barras y pesas

**BIKE:** Nuestro Spining

**BOX:** tecnica y habilidad al pegar golpes

**CARDIO BOX:** Coreografias a ritmo de boxeo

**TRX:** Entrenamiento en suspensión

**BAILE:** Quema calorías moviendo las caderas

**CORE:** Los clásicos abdominales y más...

**GAP:** Glúteos, abdominales y piernas de alta intensidad

**GLIDE:** Cuerpo de hierro a ritmo de patinaje y deslizamientos

**GLOBAL:** Gimnasia de mantenimiento

**PILATES:** Mejora la postura y elasticidad

**SERRANO DANCE:** Nuestra calle baila a diferentes ritmos!

**STREET:** Ponte en forma a ritmo de hip hop!

**FUNCIONAL:** El mejor entrenamiento global

**VINYASA:** Yoga dinámico y mental

**HATHA YOGA:** Yoga físico

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

# SEMANA DEL 30 DE JULIO AL 5 DE AGOSTO

	LUNES 30			MARTES 31			MIÉRCOLES 1			JUEVES 2			VIERNES 3		
	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															
8:00		TRX 8:00-8:45	VINYASA 7:40-8:40				BIKE 7:50 - 8:40		VINYASA 7:40-8:40					TRX 8:00-8:45	
9:00			VINYASA 9:00 - 10:15												
10:00					PILATES 10:00-11:00				VINYASA 10:15-11:15		PILATES 10:00-11:00				
12:00															
13:00															
14:00		TRX 13:30-14:10		BIKE 13:30-14:20				TRX 13:30-14:10			CORE 13:45 14:15			TRX 13:30-14:10	
15:00	BIKE 14:15-15:15	FUNCIONAL 14:15-15:15	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		HATHA YOGA 14:15-15:30	BIKE 14:15-15:15	BOX 14:15-15:10	
16:00															
17:00															
18:00		TRIATHLON 18:00-18:50			TRX 18:45-19:30			TRIATHLON 18:00-18:50					BIKE 17:45-18:30		BOX 18:30-19:30
19:00									VINYASA 19:00-20:15		TRX 19:25-20:10	VINYASA 20:00-21:15			
20:00	BIKE 19:30-20:30	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				BOX 20:15-21:15				
21:00															
22:00															
	SÁBADOS 4			DOMINGOS 5			Escuela YogaLife								
10:00	BikeRoom	Sala 8	Sala Zen	BikeRoom	Sala 8	Sala Zen	Lunes, miércoles 7:40-8:40	Martes, Jueves 14:30-15:30	Jueves 14:30-15:30	Viernes 7:40-8:40	Sabados 11:00-12:00				
11:00	FLOW VINYASA 11:00-12:15			<b>CERRADO</b>			9:00-10:15	20:00 - 21:15	20:00 - 21:15	10:15-11:15	17:30-18:45				
13:00							20:30-21:45	19:00 - 20:15							
14:00							*Clases no incluidas en la cuota mensual								
Horario vigente del 30 de julio al 5 de agosto de 2018															

**BARBELLS:** Tonifica y muscular mediante trabajo con barras y pesas

**BIKE:** Nuestro Spinning

**BOX:** tecnica y habilidad al pegar golpes

**CARDIO BOX:** Coreografias a ritmo de boxeo

**TRX:** Entrenamiento en suspensión

**BAILE:** Quema calorías moviendo las caderas

**CORE:** Los clásicos abdominales y más...

**GAP:** Glúteos, abdominales y piernas de alta intensidad

**GLIDE:** Cuerpo de hierro a ritmo de patinaje y deslizamientos

**GLOBAL:** Gimnasia de mantenimiento

**PILATES:** Mejora la postura y elasticidad

**SERRANO DANCE:** Nuestra calle baila a diferentes ritmos!

**STREET:** Ponte en forma a ritmo de hip hop!

**FUNCIONAL:** El mejor entrenamiento global

**VINYASA:** Yoga dinámico y mental

**HATHA YOGA:** Yoga físico

**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

# SEMANA DEL 6 AL 12 DE AGOSTO

	LUNES 6			MARTES 7			MIÉRCOLES 8			JUEVES 9			VIERNES 10		
	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															
8:00		TRX 8:00-8:45	VINYASA 7:40-8:40				BIKE 7:50 - 8:40	BOX 8:00-8:45	VINYASA 7:40-8:40					TRX 8:00-8:45	
9:00			VINYASA 9:00 - 10:15												
10:00					PILATES 10:00-11:00				VINYASA 10:15-11:15		PILATES 10:00-11:00				
12:00															
13:00															
14:00		TRX 13:30-14:10			BIKE 13:30-14:20			TRX 13:30-14:10			CORE 13:45 14:15			TRX 13:30-14:10	
15:00	BIKE 14:15-15:15		PILATES 14:15-15:15		BIKE 14:20-15:20	HATHA YOGA 14:30-15:30		BOX 14:15-15:10	PILATES 14:15-15:15	BIKE 14:20-15:20		HATHA YOGA 14:15-15:30	BIKE 14:15-15:15	BOX 14:15-15:10	
16:00															
17:00															
18:00		TRIATHLON 17:45-18:30			TRX 18:45-19:30			TRIATHLON 17:45-18:30					BIKE 17:45-18:30		BOX 18:30-19:30
19:00									VINYASA 19:00-20:15		TRX 19:25-20:10		PIATES 18:30-19:20		
20:00		BARBELLS 19:30 20:30	VINYASA 19:30-20:45		BOX 20:15-21:15	VINYASA 20:00-21:15		BIKE 19:30-20:20			TRX 19:25-20:10	VINYASA 20:00-21:15			
21:00											BOX 20:15-21:15				
22:00															
	SÁBADO 11			DOMINGO 12			Escuela YogaLife								
10:00	BikeRoom	Sala 8	Sala Zen	BikeRoom	Sala 8	Sala Zen	Lunes, miercoles 7:40-8:40	Martes, Jueves 14:30-15:30	Jueves 14:30-15:30	Viernes 7:40-8:40	Sabados 11:00-12:00				
11:00			FLOW VINYASA 11:00-12:15	<b>CERRADO</b>			9:00-10:15	20:00 - 21:15	20:00 - 21:15	10:15-11:15					
13:00							19:00-20:15			17:30-18:45					
14:00							20:30-21:45			19:00 - 20:15					
	Horario vigente del 6 al 12 de agosto 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	

# SEMANA DEL 13 AL 19 DE AGOSTO

	LUNES 13			MARTES 14			MIÉRCOLES 15			JUEVES 16			VIERNES 17					
	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																		
8:00	BIKE 7:50-8:45		VINYASA 7:40-8:40		BARBELLS 7:50-8:40						BARBELLS 7:50-8:40		BIKE 7:50-8:40					
9:00			VINYASA 9:00 - 10:15															
10:00					PILATES 10:00-11:00						PILATES 10:00-11:00							
12:00																		
13:00																		
14:00					CORE 13:45-14:10						CORE 13:45-14:10							
15:00	BIKE 14:15-15:15	BARBELLS 14:15-15:15		BIKE 14:20-15:20	FUNCIONAL 14:15-15:15	HATHA YOGA 14:30-15:30	<b>FIESTA</b>			BIKE 14:20-15:20	BARBELLS 14:15-15:15	HATHA YOGA 14:15-15:30	BIKE 14:15-15:15	BOX 14:15-15:10				
16:00																		
17:00																		
18:00		TRIATHLON 17:45-18:30				PILATES 18:30-19:20										BIKE 17:45-18:30		
19:00															PIATES 18:30-19:20		BOX 18:30-19:30	
20:00	BIKE 19:30-20:30	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 20:10-21:00	TRX 19:25-20:10	VINYASA 20:00-21:15			
21:00														BOX 20:15-21:15				
22:00																		
	SÁBADOS 18			DOMINGOS 19						<b>Escuela YogaLife</b> Lunes, miercoles 7:40-8:40 9:00-10:15 19:00-20:15 20:30-21:45 Martes, Jueves 14:30-15:30 20:00 - 21:15 Jueves 14:30-15:30 20:00 - 21:15 Viernes 7:40-8:40 10:15-11:15 17:30-18:45 19:00 - 20:15 Sabados 11:00-12:00 *Clases no incluidas en la cuota mensual Horario vigente del 13 al 19 de agosto de 2018								
10:00	BikeRoom	Sala 8	Sala Zen	BikeRoom	Sala 8	Sala Zen												
11:00		FLOW VINYASA 11:00-12:15		<b>CERRADO</b>														
13:00																		
14:00																		

**BARBELLS:** Tonifica y muscula mediante trabajo con barras y pesas

**BIKE:** Nuestro Spining

**BOX:** tecnica y habilidad al pegar golpes

**CARDIO BOX:** Coreografias a ritmo de boxeo

**TRX:** Entrenamiento en suspensión

**BAILE:** Quema calorías moviendo las caderas

**CORE:** Los clásicos abdominales y más...

**GAP:** Glúteos, abdominales y piernas de alta intensidad

**GLIDE:** Cuerpo de hierro a ritmo de patinaje y deslizamientos

**GLOBAL:** Gimnasia de mantenimiento

**PILATES:** Mejora la postura y elasticidad

**SERRANO DANCE:** Nuestra calle baila a diferentes ritmos!

**STREET:** Ponte en forma a ritmo de hip hop!

**FUNCIONAL:** El mejor entrenamiento global

**VINYASA:** Yoga dinámico y mental

**HATHA YOGA:** Yoga físico

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

# SEMANA DEL 20 AL 26 DE AGOSTO

	LUNES 20			MARTES 21			MIÉRCOLES 22			JUEVES 23			VIERNES 24		
	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			BARBELLS			BIKE	TRX	
8:00	7:50-8:45	8:00-8:45	7:40-8:40		7:50-8:50		7:50-8:40			7:50-8:50			7:50-8:40	8:00-8:45	
9:00			VINYASA 9:00 - 10:15												
10:00					PILATES 10:00-11:00					PILATES 10:00-11:00					
12:00															
13:00		TRX 13:30-14:10			CORE 13:45-14:10			TRX 13:30-14:10			CORE 13:45 14:15			TRX 13:30-14:10	
14:00	BIKE 14:15-15:15	BARBELLS 14:15-15:15		BIKE 14:20-15:20		HATHA YOGA 14:30-15:30	BIKE 14:15-15:15	BARBELLS 14:15-15:10		BIKE 14:20-15:20		HATHA YOGA 14:15-15:30	BIKE 14:15-15:15	CARDIOBOX 14:15-15:10	
15:00															
16:00															
17:00															
18:00		HIT 18:45-19:25			CORE 19:30-19:55			HIT 18:45-19:15			CORE 18:50-19:20				
19:00	BIKE 19:30-20:30		VINYASA 19:30-20:45	BIKE 20:00-20:50		VINYASA 20:00-21:15	BIKE 19:30-20:20		VINYASA 19:00-20:15	BIKE 20:10-21:00		VINYASA 20:00-21:15	BIKE 19:30-20:20		
20:00															
21:00															
22:00															
	SÁBADOS 25			DOMINGOS 26			Escuela YogaLife								
10:00	BikeRoom	Sala 8	Sala Zen	BikeRoom	Sala 8	Sala Zen	Lunes, miercoles 7:40-8:40	Martes, Jueves 14:30-15:30	Jueves 14:30-15:30	Viernes 7:40-8:40	Sabados 11:00-12:00				
11:00		FLOW VINYASA 11:00-12:15		<b>CERRADO</b>			9:00-10:15	20:00 - 21:15	20:00 - 21:15	10:15-11:15					
13:00							19:00-20:15			17:30-18:45					
14:00							20:30-21:45			19:00 - 20:15					
	Horario vigente del 20 al 26 de agosto de 2018														

\*Clases no incluidas en la cuota mensual

**BARBELLS:** Tonifica y muscula mediante trabajo con barras y pesas

**BIKE:** Nuestro Spining

**BOX:** tecnica y habilidad al pegar golpes

**CARDIO BOX:** Coreografias a ritmo de boxeo

**TRX:** Entrenamiento en suspensión

**BAILE:** Quema calorías moviendo las caderas

**CORE:** Los clásicos abdominales y más...

**GAP:** Glúteos, abdominales y piernas de alta intensidad

**GLIDE:** Cuerpo de hierro a ritmo de patinaje y deslizamientos

**GLOBAL:** Gimnasia de mantenimiento

**PILATES:** Mejora la postura y elasticidad

**SERRANO DANCE:** Nuestra calle baila a diferentes ritmos!

**STREET:** Ponte en forma a ritmo de hip hop!

**FUNCIONAL:** El mejor entrenamiento global

**VINYASA:** Yoga dinámico y mental

**HATHA YOGA:** Yoga físico

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



# SEMANA DEL 3 AL 9 DE SEPTIEMBRE

	LUNES 3			MARTES 4			MIÉRCOLES 5			JUEVES 6			VIERNES 7			
	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		VINYASA		BARBELLS		BIKE	BOX	VINYASA		BARBELLS		BIKE		VINYASA	
8:00	7:50-8:45		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		7:40-8:40	
9:00		BOX	VINYASA													
		9:00-9:45	9:00 - 10:15													
10:00		GLOBAL			PILATES			GLOBAL	VINYASA		PILATES			GLOBAL	VINYASA	
		10:00-11:00			10:00-11:00			10:00-11:00	10:15-11:15		10:00-11:00			10:00-11:00	10:15-11:15	
12:00																
13:00																
14:00					CORE											
					13:45-14:10											
15:00	BIKE	BARBELLS	PILATES	BIKE	FUNCIONAL	HATHA YOGA	BIKE	FUNCIONAL	PILATES	BIKE	FUNCIONAL	HATHA YOGA	BIKE	CARDIO BOX		
	14:15-15:15	14:15-15:15	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			GAP					
		15:15-15:45			15:20-16:15			15:30-16:00			15:30-16:00					
17:00																
18:00	BIKE	TRX			FUNCIONAL		BIKE	TRX			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		HIT			TRX	PILATES		CARDIO BOX			CORE	PILATES		BOX	VINYASA	
		18:45-19:25			18:45-19:30	18:30-19:30		18:45-19:15			18:50-19:20	18:30-19:30		18:30-19:30	19:00-20:15	
20:00	BIKE	BARBELLS	VINYASA		CORE		BIKE	BARBELLS	VINYASA	BIKE	TRX	VINYASA	BIKE			
	19:30-20:30	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	20:00-21:15	19:30-20:20			
21:00				BIKE	BOX	VINYASA			INICIACION		BOX					
				20:00-20:50	20:15-21:15	20:00-21:15			20:30-21:45		20:15-21:15					
22:00																
	SÁBADOS 8			DOMINGOS 9			Escuela YogaLife									
	BikeRoom	Sala 8	Sala Zen	BikeRoom	Sala 8	Sala Zen	Lunes, miercoles	Martes, Jueves	Jueves	Viernes	Sabados					
10:00							7:40-8:40	14:30-15:30	14:30-15:30	7:40-8:40	11:00-12:00					
11:00		FLOW VINYASA					9:00-10:15	20:00 - 21:15	20:00 - 21:15	10:15-11:15						
	BIKE	11:00-12:15					19:00-20:15			17:30-18:45						
13:00	12:15-13:15						20:30-21:45			19:00 - 20:15						
14:00			CORE													
			13:20-13:40				Horario vigente del 3 al 9 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	



