

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		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		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															
	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					
	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				Horario vigente del 16 al 22 de julio de 2018								
			13:15-13:45				*Clases no incluidas en la cuota mensual								
BARBELLS: Tonifica y muscula 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			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		
19:00									VINYASA		TRX		BIKE		
	BIKE	BARBELLS	VINYASA	BIKE	BOX	VINYASA	BIKE	BARBELLS	19:00-20:15	BIKE	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	20:30-21:45	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									*Clases no incluidas en la cuota mensual			
			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		INICIACION 20:30-21:45		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, 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			CERRADO			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	FUNCIONAL 14:15-15:15	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	PILATES 18:30-19:20		TRIATHLON 17:45-18:30					BIKE 17:45-18:30		BOX 18:30-19:30
19:00															
20:00		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		VINYASA 19:00-20:15		TRX 19:25-20:10	VINYASA 20:00-21:15			
21:00									INICIACION 20:30-21:45		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			CERRADO			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														
	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: Coreografias 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		

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	FIESTA			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						Escuela YogaLife								
	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				
10:00							9:00-10:15	20:00 - 21:15	20:00 - 21:15	10:15-11:15								
11:00		FLOW VINYASA 11:00-12:15					19:00-20:15			17:30-18:45								
13:00							20:30-21:45			19:00 - 20:15								
14:00							Horario vigente del 13 al 19 de agosto 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 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									INICIACION 20:30-21:45						
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			CERRADO			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 27 DE AGOSTO AL 2 DE SEPTIEMBRE

	LUNES 27			MARTES 28			MIÉRCOLES 29			JUEVES 30			VIERNES 31		
	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		
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		
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					CORE										
					13:45-14:10										
15:00	BIKE	BARBELLS		BIKE	FUNCIONAL	HATHA YOGA	BIKE	FUNCIONAL		BIKE	BARBELLS	HATHA YOGA	BIKE	FUNCIONAL	
	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		14:20-15:20	14:15-15:15	14:15-15:30	14:15-15:15	14:15-15:10	
16:00															
17:00															
18:00		TRIATHLON				PILATES		TRIATHLON					BIKE		
		17:45-18:30				18:30-19:30		17:45-18:30					17:45-18:30		
19:00		HIT			CORE			HIT			CORE	PILATES		BOX	
		18:45-19:25			19:30-19:55			18:45-19:15	VINYASA		18:50-19:20	18:30-19:30		18:30-19:30	
20:00	BIKE	FUNCIONAL	VINYASA		BIKE	BOX	VINYASA	BIKE	BARBELLS	INICIACION	BIKE	TRX	VINYASA	BIKE	
	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	20:30-21:45	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															
	SÁBADOS 1			DOMINGOS 2			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 27 de agosto al 2 de septiembre 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

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		TRX		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		19:25-20:10	VINYASA	19:30-20:20			
21:00				BIKE	BOX	VINYASA			INICIACION		BIKE	BOX				
				20:00-20:50	20:15-21:15	20:00-21:15			20:30-21:45		20:10-21:00	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									
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: Coreografias 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	

