

	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	VINYASA		BARBELLS		BIKE	BOX	VINYASA		BARBELLS		BIKE	TRX	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	VINYASA 9:00 - 10:15																										
10:00		GLOBAL 10:00-11:00			PILATES 10:00-11:00			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														
12:00																													
13:00																													
14:00		TRX 13:30-14:10		BIKE 13:30-14:20	CORE 13:45 14:15			TRX 13:30-14:10			CORE 13:45 14:15			TRX 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			STREET 15:20-16:20															
17:00																													
18:00	BIKE 17:45-18:30	TRX-CORE 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		STEP/HIT 18:45-19:25			TRX 18:45-19:30	PILATES 18:30-19:30		CARDIOBOX 18:45-19:25			CORE 18:50-19:20	PILATES 18:30-19:30		BOX 18:30-19:30	VINYASA 19:00-20:15														
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	VINYASA 19:00-20:15	BIKE 20:10-21:00	BIKE 19:25-20:10	VINYASA 20:00-21:15	BIKE 19:30-20:20																
21:00								INICIACION 20:30-21:45			BOX 20:15-21:15																		
22:00																													
SÁBADOS			DOMINGOS			Escuela YogaLife																							
10:00	BikeRoom	Sala 8	Sala Zen	BikeRoom	Sala 8	Sala Zen	Lunes, miercoles	Martes, Jueves	Jueves	Viernes	Sabados																		
11:00		FLOW VINYASA 11:00-12:15					7:40-8:40	14:30-15:30	14:30-15:30	7:40-8:40	11:00-12:00																		
13:00	BIKE 12:15-13:15						9:00-10:15	20:00 - 21:15	20:00 - 21:15	10:15-11:15																			
14:00			CORE/ STRECH 13:15-13:45				19:00-20:15			17:30-18:45																			
							20:30-21:45			19:00 - 20:15																			
<b>Horario vigente a partir del 1 de enero de 2018</b>												*Clases no incluidas en la cuota mensual																	
<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																													
												<b>Horario de apertura</b> 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



