

	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															
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															
9:00		BOX	VINYASA		STEP DANCE				VINYASA		LATIN FIT																		
		9:00-9:45	9:00 - 10:15		9:00 - 9:45				9:00 - 10:15		9:00 - 9:45																		
10:00		GLOBAL			PILATES			GLOBAL			PILATES			BAILE	VINYASA														
		10:00-11:00			10:00-11:00			10:00-11:00			10:00-11:00			10:00-11:00	10:15-11:15														
12:00																													
13:00																													
14:00		TRX		BIKE	CORE			TRX			CORE			TRX															
		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	BARBELLS	PILATES	BIKE	FUNCIONAL	HATHA YOGA	BIKE	CARDIOBOX															
	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			GAP/CORE			GAP/CORE			STREET															
		15:15-15:45			15:20-16:15			15:30-16:00			15:30-16:00			15:20-16:20															
17:00																													
18:00	BIKE	TRX-CORE			FUNCIONAL		BIKE	TRX-CORE			FUNCIONAL		BIKE		INICIACION														
	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		17:30-18:45														
19:00		STEP/HIT			TRX	PILATES		CARDIOBOX			CORE	PILATES		BOX	VINYASA														
		18:45-19:25			18:45-19:30	18:30-19:30		18:45-19:25			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		BIKE	BACHATA															
	19:30-20:20	19:30 20:30	19:00-20:15		19:30-19:55		19:30-20:20	19:30 20:30	19:00-20:15	20:10-21:00	19:25-20:10	VINYASA	19:30-20:20	19:30-20:30															
21:00		VINYASA		BIKE	BOX	VINYASA		INICIACION			BOX			SALSA CUBANA															
		20:30-21:45		20:00-20:50	20:15-21:15	20:00-21:15		20:30-21:45			20:15-21:15			20:30-21:30															
22:00																													
SÁBADOS			DOMINGOS			Escuela YogaLife						Escuela de baile																	
	BikeRoom	Sala 8	Sala Zen	BikeRoom	Sala 8	Sala Zen	Lunes, miercoles	Martes, Jueves	Jueves	Viernes	Sabados	Martes, jueves	Viernes																
10:00							7:40-8:40	14:30-15:30	14:30-15:30	7:40-8:40	11:00-12:00	9:00 - 9:45	19:30 - 20:30																
11:00		FLOW VINYASA					9:00-10:15	20:00 - 21:15	20:00 - 21:15	10:15-11:15			20:30 - 21:30																
	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 a partir del 1 de enero de 2018						*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															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		



Por favor saca una foto a nuestro horario



