

	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 9:00-9:45	VINYASA 9:00 - 10:15		STEP DANCE 9:00 - 9:45				VINYASA 9:00 - 10:15		LATIN FIT 9:00 - 9:45																		
10:00		GLOBAL 10:00-11:00			PILATES 10:00-11:00			GLOBAL 10:00-11:00			PILATES 10:00-11:00			BAILE 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	INICIACION 20:30-21:45	BIKE 20:10-21:00	BIKE 19:25-20:10	VINYASA 20:00-21:15	BIKE 19:30-20:20	BACHATA 19:30-20:30															
21:00											BOX 20:15-21:15			SALSA CUBANA 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 11:00-12:15					9:00-10:15	20:00 - 21:15	20:00 - 21:15	10:15-11:15			20:30 - 21:30																
13:00	BIKE 12:15-13:15						19:00-20:15			17:30-18:45																			
14:00			CORE/ STRECH 13:15-13:45				20:30-21:45			19:00 - 20:15																			
Horario vigente a partir del 1 de enero 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		



Por favor saca una foto a nuestro horario



