

	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						VINYASA 9:00 - 10:15																						
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	BARBELLS 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			GAP/GLIDE 15:30-16:00			FUNCIONAL BOX 15:20-16:15			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		INICIACION 17:30-18:45																
19:00		STEP/HIT 18:45-19:25	VINYASA 19:00-20:15		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		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	TRX 19:25-20:10	VINYASA 20:00-21:15	BIKE 19:30-20:20																		
21:00		VINYASA 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 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 14:15-15:30 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												
11:00		FLOW VINYASA 11:00-12:15																													
13:00	BIKE 12:15-13:15																														
14:00			CORE/ STRECH 13:15-13:45																												
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



