

	LUNES				MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES					
	BikeRoom	Sala 8	Sala	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	ABIERTO DE 10 A 14					BARBELLS 7:50-8:50		BIKE 7:50 - 8:40	BOX 7:50 - 8:50	VINYASA 7:40-8:40		BARBELLS 7:50-8:50		BIKE 7:50 - 8:40	TRX/FUNCIONAL 8:00-8:45				
9:00																			
10:00						PILATES 10:00-11:00						GLOBAL 10:00-11:00	VINYASA 10:30-11:30		PILATES 10:00-11:00				GLOBAL 10:00-11:00
12:00																			
13:00																			
14:00						CORE 13:45 14:10			CORE REMIX 13:45 14:10		CORE 13:45 14:10			TRX/FUNCIONAL 13:30-14:10					
15:00					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	VINYASA 14:30-15:30			
16:00						FUNCIONAL BOX 15:20-16:15			GAP/CORE 15:30-16:00			GAP/CORE 15:30-16:00							
17:00																			
18:00								BIKE 17:45-18:30						CORE 18:50-19:20	PILATES 18:30-19:30	BIKE 17:45 18:30			
19:00						TRX 18:45-19:30	PILATES 18:30-19:30		CORE - STRENGTH 19:00 - 19:30					TRIATHLON 19:25-20:10		BOX 18.30-19.30			
20:00						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		BIKE 20:10-21:00	BOX 20:15-21:15	VINYASA 20:00-21:15		BIKE 20:00-20:50	VINYASA 19:30-20:45		
21:00																			
22:00																			

	SÁBADOS				DOMINGOS			Escuela YogaLife									
	BikeRoom	Sala 8	Sala	Sala Zen	BikeRoom	Sala 8	Sala Zen	Lunes, miercoles			Martes, Jueves			Miércoles	Jueves	Viernes	Sabados
10:00								7:40-8:40	14:30-15:30	20:30-21:45	14:15-15:30	7:40-8:40	11:00-12:15				
11:00		FLOW VINYASA 11:00-12:15						10:15 - 11:15	20:00 - 21:15			20:00 - 21:15	19:30 - 20:45				
13:00	BIKE 12:00-13:00							19:30-20:45									
14:00				CORE/ STRECH 13:15-13:45													

Horario vigente del 7 al 13 de enero de 2019

\*Clases no incluidas en la cuota mensual

**BARBELLS:** Tonifica y muscula con barras y pesas

**BIKE:** Nuestro Spinning

**BOX:** Técnica y habilidad al pegar golpes

**CARDIO BOX:** Coreografías a ritmo de boxeo

**TRX:** Entrenamiento en suspensión

**FUNCIONAL:** El mejor entrenamiento global

**CORE:** Los clásicos abdominales y más...

**GAP:** Glúteos, abdominales y piernas

**GLOBAL:** Gimnasia de mantenimiento

**PILATES:** Mejora la postura y elasticidad

**HATHA YOGA:** Yoga físico

**VINYASA:** Yoga dinámico y mental

**HORARIO DE APERTURA**  
 Lunes a Viernes de 7:30 a 22 horas  
 Sábados y Domingos de 10 a 14 horas  
 Festivos nacionales: cerrado  
 Festivos locales: abierto de 10 a 14 horas

JORGE

SERGIO

VARIOS

ENRIQUE

LORE

MARCOS

VARIOS

VARIOS

VARIOS



Por favor saca una foto a nuestro horario



