

	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	FLOW VINYASA		BARBELLS	FLOW VINYASA	BIKE		FLOW VINYASA		BARBELLS	FLOW VINYASA	BIKE	TRX	FLOW VINYASA
8:00	7:50 - 8:40	8:00-8:45	7:30-8:45		7:50-8:50	7:30-8:45	7:50 - 8:40		7:30-8:45		7:50-8:50	7:30-8:45	7:50 - 8:40	8:00-8:45	7:30-8:45
9:00					TRX/BOX						TRX/BOX				
10:00		GLOBAL			PILATES	FLOW VINYASA		GLOBAL			PILATES	FLOW VINYASA		ZUMBA	
12:00		10:00-11:00			10:00-11:00	10:30-11:30		10:00-11:00			10:00-11:00	10:30-11:30		10:00-11:00	
13:00															
14:00		TRX		BIKE	CORE			TRX			CORE			TRX	
15:00	BIKE	BARBELLS	PILATES	BIKE	FUNCIONAL	HATHA YOGA	BIKE	BARBELLS	PILATES	BIKE	FUNCIONAL	HATHA YOGA	BIKE	CARDIOBOX	
16:00	14:15-15:15	14:15-15:10	14:15-15:15	14:30-15:20	14:15-15:15	14:30-15:30	14:15-15:15	14:15-15:10	14:15-15:15	14:15-15:15	14:15-15:15	14:15-15:30	14:15-15:15	14:15-15:10	
17:00			STREET		GAP/GILDE			FUNCIONAL BOX			GAP/CORE			STREET	CORE
18:00			15:15-16:15		15:30-16:00			15:20-16:15			15:30-16:00			15:20-16:20	15:30-16:00
19:00					BOX						BOX			FLOW VINYASA	
20:00					17:00-17:45						17:00-17:45			17:00-18:15	
21:00	BIKE	TRX-CORE			FUNCIONAL		BIKE	TRX-CORE			FUNCIONAL		BIKE		
22:00	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		
		STEP/HIT			TRX	PILATES		CARDIOBOX			CORE	PILATES		CARDIOBOX	
		18:45-19:25	JIVAMUKTI		18:45-19:30	18:30-19:30		18:45-19:25	JIVAMUKTI		18:50-19:20	18:30-19:30		18:30-19:30	
	BIKE	BARBELLS	19:00-20:15		CORE		BIKE	BARBELLS	19:00-20:15	BIKE	TRX		BIKE		
	19:30-20:20	19:30 20:30			19:30-19:55		19:30-20:20	19:30 20:30		20:10-21:00	19:25-20:10		19:30-20:20		
		YIN YOGA		BIKE		JIVAMUKTI		BASICS				JIVAMUKTI			
		20:30-21:45		20:00-20:50		20:30-21:45		20:30-21:45				20:30-21:45			

	SÁBADOS			DOMINGOS			Escuela de Yoga Lucía Liencres								
	BikeRoom	Sala 8	Sala Zen	BikeRoom	Sala 8	Sala Zen	Lunes, martes, miércoles, jueves y viernes								
10:00							Lunes, martes, miércoles, jueves y viernes								
11:00							7:30-8:45								
13:00	BIKE	FLOW VINYASA					Martes y Jueves								
14:00	12:10-13:00	12:00-13:05					14:30-15:30/20:30-21:45								
			CORE/ STRECH				Martes, Jueves								
			13:10-13:40				10:30 - 11:30								
							Lunes y miércoles								
							19.00 - 20.15								
							*Clases no incluidas en la cuota mensual								

BARBELLS: Tonifica y muscula mediante trabajo con barras y pesas	CORE: Los clásicos abdominales y más...	STREET: Nuestra calle baila a diferentes ritmos!	YOGA BÁSICO: Ideal para principiantes
BIKE: Nuestro Spinnin!	GAP: Glúteos, abdominales y piernas de alta intensidad	STREET: Ponte en forma a ritmo de hip hop!	YOGA KIDS: Yoga para los peques de la casa
BOX: tecnica y habilidad al pegar golpes	GLIDE: Cuerpo de hierro a ritmo de patinaje y deslizamientos	FUNCIONAL: El mejor entrenamiento global	YOGA EMBARAZADAS: Sobran las palabras
CARDIO BOX: Coreografías a ritmo de boxeo	GLOBAL: Gimnasia de mantenimiento	STEP: Ejercicios aeróbicos con step	YOGA RESTAURATIVO: Yoga para mayores
TRX: Entrenamiento en suspensión		HIT: Entrenamiento de alta intensidad	FLOW VINYASA: Yoga dinámico y mental
ZUMBA: Quema calorías moviendo las caderas			HATHA YOGA: Yoga físico
PILATES: Mejora la postura y elasticidad			YIN YOGA: estira y rejuvenece los tejidos conectivos
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

