

	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	BIKE	BOX	TRX/FUNCIONAL	VINYASA		BARBELLS		BIKE	BOX	VINYASA		BARBELLS				
8:00	7:50 - 8:40	7:50 - 8:50	8:00-8:45	7:40-8:40		7:50-8:50		7:50 - 8:40	7:50 - 8:50	7:40-8:40		7:50-8:50				
9:00																
10:00		GLOBAL		VINYASA		PILATES			GLOBAL	VINYASA		PILATES				
10:00-11:00		10:00-11:00		10:15-11:15		10:00-11:00			10:00-11:00	10:15-11:15		10:00-11:00				
12:00																
13:00																
14:00		TRX/FUNCIONAL			BIKE	CORE		TRX/FUNCIONAL			CORE					
13:30-14:10		13:30-14:10			13:30-14:20	13:45 14:15		13:30-14:10			13:45 14:15					
15:00	BIKE	BARBELLS		PILATES	BIKE	FUNCIONAL	HATHA YOGA	BIKE	BOX	PILATES	BIKE	FUNCIONAL	HATHA YOGA			
14:15-15:15	14:15-15:10		14:15-15:15	14:20-15:20	14:15-15:15	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			
16:00						FUNCIONAL BOX			GAP/CORE			GAP/CORE				
15:20-16:15						15:20-16:15			15:30-16:00			15:30-16:00				
17:00																
18:00	BIKE					TRX	PILATES	BIKE				CORE	PILATES			
17:45-18:30						18:45-19:30	18:30-19:30	17:45-18:30				18:50-19:20	18:30-19:30			
19:00		TRIATHLON				CORE			CORE - STRENGTH			TRIATHLON				
19:00 - 19:30		19:00 - 19:30				19:30-19:55			19:00 - 19:30	VINYASA		19:25-20:10				
20:00	BIKE	BARBELLS		VINYASA	BIKE	BOX	VINYASA	BIKE	BARBELLS		BIKE	BOX	VINYASA			
19:30-20:20	19:30-20:30		19:30-20:45	20:00-20:50	20:15-21:15	20:00-21:15	20:00-21:15	19:30-20:20	19:30-20:30		20:10-21:00	20:15-21:15	20:00-21:15			
21:00										VINYASA						
20:30-21:45										20:30-21:45						
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						10:15 - 11:15	20:00 - 21:15		20:00 - 21:15	19:30 - 20:45				
11:00-12:15		11:00-12:15						19:30-20:45								
13:00	BIKE															
12:00-13:00																
14:00				CORE/ STRECH												
13:15-13:45				13:15-13:45												
	Horario vigente del 5 al 11 de noviembre															
	*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							

ABIERTO DE 10 A 14



Por favor saca una foto a nuestro horario



