

# HORARIO - BONO CLASES COLECTIVAS y GIMNASIO

INTENSIDAD BAJA



INTENSIDAD MEDIA



INTENSIDAD ALTA


**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**SÁBADO**

Hora	SALA A	Hora	SALA A	Hora	SALA A	Hora	SALA A	Hora	SALA A	Hora	SALA A
9,15	CIRCUIT TRAINING (1h)	9,15	HIIT (45min)	9,15	STEP (1h)	9,15	TOTAL TRAINING (45min)	9,15	FUNCIONAL (1h)	11,30	CICLO (45min)
10,30	PILATES (45min)	10,15	ZUMBA (45min)	10,30	PILATES (45min)	10,15	ZUMBA (45min)	10,30	PILATES (45min)	12,30	TOTAL TRAINING (45min)
11,30	STEP (45min)	11,15	CARDIO TONIC (30min)	11,30	FUNCIONAL (45min)	11,15	HIIT (30min)	11,30	CIRCUIT TRAINING (45min)	13,30	PILATES (30min)
18,00	PILATES (45min)	18,00	TOTAL TRAINING (1h)	18,00	PILATES (45min)	18,00	TOTAL TRAINING (1h)	18,00	ZUMBA (45min)	11,30	CICLO (45min)
19,15	ZUMBA (45min)							19,00	PILATES(45min)	12,30	PILATES (45min)
		19,30	CORE (30min)			19,15	CORE (30min)			13,30	CIRCUIT TRAINING (30min)
20,15	CIRCUIT TRAINING (45min)	20,15	FUNCIONAL (45min)	20,00	TOTAL TRAINING (1h)	20,00	FUNCIONAL (45min)	20,15	GAP (30min)		
						21,00	PILATES (45min)				

**DOMINGO**

Hora	SALA B	Hora	SALA B	Hora	SALA B	Hora	SALA B	Hora	SALA B
17,00	TOTAL TRAINING (30min)			17,00	TOTAL TRAINING (30min)				
		18,15	GAP (45min)			18,00	PILATES (45min)		
		19,15	PILATES (45min)						
				19,15	ZUMBA (45min)	19,15	GAP (30min)		
				20,15	GAP (30min)				
21,00	YOGA (45min)	21,00	YOGA (45min)	21,00	YOGA (45min)	21,00	YOGA (45min)		
Hora	SALA DE CICLO	Hora	SALA DE CICLO	Hora	SALA DE CICLO	Hora	SALA DE CICLO	Hora	SALA DE CICLO
9:15	CICLO (45min)			9:15	CICLO (45min)			9:15	CICLO (45 min)
		17:15	CICLO (45min)			17:15	CICLO (45min)		
18.45	CICLO (1h)			18:30	CICLO (1h)			19.15	CICLO (45 min)
		18.45	CICLO (45min)			18.45	CICLO (45min)		
20.30	CICLO (45min)	19.45	CICLO (45min)	20.30	CICLO (45min)	19.45	CICLO (45min)		