

Temporada 21-22



HORARIO - BONO CLASES COLECTIVAS y GIMNASIO

INTENSIDAD BAJA



INTENSIDAD MEDIA



INTENSIDAD ALTA



LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Hora	SALA A	Profesor	Hora	SALA A	Profesor	Hora	SALA A	Profesor	Hora	SALA A	Profesor	Hora	SALA A	Profesor	Hora	SALA A	Profesor
9,15	CIRCUIT TRAINING (45min)	Andrea	9,15	HIIT (45min)	Andrea	9,15	STEP (45min)	Andrea	9,15	TOTAL TRAINING (45min)	Andrea	9,15	FUNCIONAL (45min)	Andrea	11,15	CICLO (45min)	Alex
10,00	PILATES (45min)	Andrea	10,00	ZUMBA (45min)	Andrea	10,00	PILATES (45min)	Andrea	10,00	ZUMBA (45min)	Andrea	10,00	PILATES (45min)	Andrea	12,15	TOTAL TRAINING (45min)	Alex
10,45	ZUMBA (45min)	Andrea	10,45	CARDIO TONIC (45min)	Andrea	10,45	FUNCIONAL (45min)	Andrea	10,45	HIIT (45min)	Andrea	10,45	CIRCUIT TRAINING (45min)	Andrea	13,00	PILATES (45min)	Alex
11:30	STEP (45min)	Andrea	11:30	PILATES (45min)	Andrea				11:30	PILATES (45min)	Andrea				DOMINGO		
18,00	PILATES (45min)	Rolando	18,00	FUNCIONAL (45min)	Rolando	18,00	TOTAL TRAINING (45min)	Rolando	18,00	TOTAL TRAINING (45min)	Rolando	18,00	ZUMBA (45min)	Alba	11,15	CICLO (45min)	Alex
19,00	GAP (45min)	Rolando	19,00	CORE (45min)	Rolando	19,00	PILATES (45min)	Rolando	18,45	CORE (45min)	Rolando	19,00	PILATES(45min)	Diego	12,15	PILATES (45min)	Alex
			19,45	PILATES (45min)	Rolando				19:30	FUNCIONAL (45min)	Rolando				13,00	CIRCUIT TRAINING (45min)	Alex
20,00	CIRCUIT TRAINING (45min)	Rolando				20,00	CARDIO TONIC (45min)	Rolando									
Hora	SALA B	Profesor	Hora	SALA B	Profesor	Hora	SALA B	Profesor	Hora	SALA B	Profesor	Hora	SALA B	Profesor	Hora	SALA B	Profesor
17:15	CORE (45min)	Ñete				17,15	TOTAL TRAINING (45min)	Ñete									
18:00	TOTAL TRAINING (45min)	Ñete	18,15	GAP (45min)	Ñete	18,00	CORE (45min)	Ñete	18,15	GAP (45min)	Ñete						
19,15	ZUMBA (45min)	Alba	19,15	ZUMBA (45min)	Alba	19,15	ZUMBA (45min)	Alba	19,15	ZUMBA (45min)	Alba						
			20,00	HIIT (45min)	Alba	20,00	GAP (45min)	Alba	20,00	PILATES (45min)	Alba						
21,00	YOGA (45min)	Alicia	21,00	YOGA (45min)	Alicia	21,00	YOGA (45min)	Alicia	21,00	YOGA (45min)	Alicia						
Hora	SALA DE CICLO	Profesor	Hora	SALA DE CICLO	Profesor	Hora	SALA DE CICLO	Profesor	Hora	SALA DE CICLO	Profesor	Hora	SALA DE CICLO	Profesor			
9:15	CICLO (45min)	César				9:15	CICLO (45min)	César				9:15	CICLO (45min)	César			
			17:15	CICLO (45min)	Ñete				17:15	CICLO (45min)	Ñete						
19:00	CICLO (45min)	Ñete				19:00	CICLO (45min)	Ñete									
			19:15	CICLO (45min)	Jorge	19:15	CICLO (45min)	Jorge	19:15	CICLO (45min)	Jorge	19:15	CICLO (45 min)	Brandon			
20:15	CICLO (45min)	Jorge	20:15	CICLO (45min)	Brandon	20:15	CICLO (45min)	Jorge	20:15	CICLO (45min)	Brandon						