

Horario CC Temporada 22-23



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 (45min)	9,15	HIIT (45min)	9,15	GAP (45min)	9,15	TOTAL TRAINING (45min)	9,15	FUNCIONAL (45min)	11,00	CICLO (45min)
10,00	PILATES (45min)	10,00	ZUMBA (45min)	10,00	PILATES (45min)	10,00	ZUMBA (45min)	10,00	PILATES (45min)	12,00	TOTAL TRAINING (45min)
10,45	ZUMBA (45min)	10,45	CARDIO TONIC (45min)	10,45	FUNCIONAL (45min)	10,45	HIIT (45min)	10,45	CIRCUIT TRAINING (45min)	12,45	PILATES (45min)
11:30	CORE (45min)	11:30	YOGA (45min)			11:30	YOGA (45min)				
											DOMINGO
18.00	PILATES (45min)	18.00	FUNCIONAL (45min)	18,00	TOTAL TRAINING (45min)	18,00	TOTAL TRAINING (45min)	18,15	ZUMBA (45min)	11,00	CICLO (45min)
18,45	CORE Express (20mins)	18,45	ESTIRAMIENTOS (20 MINS)	18,45	CORE Express (20mins)	18,45	ESTIRAMIENTOS (20 MINS)	19,15	PILATES(45min)	12,00	PILATES (45min)
19,15	GAP (45min)	19,15	CORE (45min)	19,15	PILATES (45min)	19,15	FUNCIONAL (45min)			12,45	CIRCUIT TRAINING (45min)
20,00	CIRCUIT TRAINING (45min)	20,00	PILATES (45min)	20,00	CARDIO TONIC (45min)	20,00	CORE (45min)				

Hora	SALA B	Hora	SALA B	Hora	SALA B	Hora	SALA B	Hora	SALA B
17:15	CORE (45min)	17:15	PILATES (45min)	17,15	CORE (45min)	17:15	PILATES (45min)		
18:00	TOTAL TRAINING (45min)	18:15	GAP (45min)	18,00	FUNCIONAL (45min)	18,15	GAP (45min)		
19.15	ZUMBA (45min)	19,15	ZUMBA (45min)	19,15	ZUMBA (45min)	19,15	ZUMBA (45min)		
20:00	CARDIO TONIC (45min)	20:15	HIIT (45min)	20,00	GAP (45min)	20:15	PILATES (45min)		
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 (45min)
		17:15	CICLO (45min)			17:15	CICLO (45min)		
19:00	CICLO (45min)			19:00	CICLO (45min)				
		19:15	CICLO (45min)			19:15	CICLO (45min)	19.15	CICLO (45 min)
20.15	CICLO (45min)	20:15	CICLO (45min)	20.15	CICLO (45min)	20:15	CICLO (45min)		