

CLASES COLECTIVAS TEMP. 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	CIRCUIT TRAINING (45min)	11,00	CICLO (45min)
10,00	PILATES (45min)	10,00	FUNCIONAL (45min)	10,00	PILATES (45min)	10,00	FUNCIONAL (45min)	10,00	PILATES (45min)	12,00	TOTAL TRAINING (45min)
10,45	ZUMBA (45min)	10,45	CARDIO TONIC (45min)	10,45	ZUMBA (45min)	10,45	HIIT (45min)	10,45	ZUMBA (45min)	12,45	PILATES (45min)
11:30	CORE (45min)	11:30	YOGA (45min)			11:30	YOGA (45min)			DOMINGO	
18.00	PILATES (45min)	18.00	TOTAL TRAINING (45min)	18,00	FUNCIONAL (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	CIRCUIT TRAINING (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)		
		17:00	CICLO (45min)			17:00	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)	20:30	CICLO (45min)	20.15	CICLO (45min)	20:30	CICLO (45min)				