

	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
	METRO	STREET	CICLO	METRO	STREET	CICLO	METRO	STREET	CICLO	METRO	STREET	CICLO	METRO	STREET	
9.30				TRX											9.30
10.00	Pilates						Pilates							TRX	10.00
10.30	10:00						10:00								10.30
11.00	Zumba			Espalda-Hipopre			Kundalini Yoga			Espalda-Hipopre					11.00
11.30	11:00			11:00			11:00			11:00					11.30
12.00										Yoga restaurativo					12.00
12.30										12:00					12.30
13.00															13.00
13.30															13.30
14.00															14.00
14.30	Fitness			Vinyasa Yoga			Zumba					Ciclo			14.30
15.00	14:30			14.30			14:30					14:30			15.00
15.30							Pump							Global Training	15.30
16.00			Ciclo				15:30							15:30	16.00
16.30			15:30												16.30
17.00															17.00
17.30	GAP						Hipopresivo			Estiramientos					17.30
18.00	17:45			Espalda		*Cross	Fitness			Espalda			Box	PUMP	18.00
18.30	Combat			18:00	Vinyasa Yoga	18:15-19.00	18:00			18:00			18:15-19.00	18:00	18.30
19.00	18:30	Sevillanas*		Zumba	18:30		19:00			Kundalini Yoga			Ciclo	Pilates	19.00
19.30	Pilates	19:00		19:00			19:00			19:00			19:00	19:00	19.30
20.00	19:30	Flamenco*		Pump			Box-training			Zumba					20.00
20.30	Funcional	20:00		20:00			20:00			20:00					20.30
21.00	20:30														21.00
21.30															21.30
	SÁBADO			DOMINGO		Abierto de Lunes a Viernes de 8:00 a 22h. Sábados y Domingos de 11:00 a 14:30h									
11:00	Fitness			TRX		Si no has practicado pilates antes, es necesario recibir una sesión de iniciación, 20€									
12:00	11:00- 12:00			12:00-12:45		Recuerda que tienes que traer toalla, deportivas para gym y 1€ para la taquilla.									
	*Requieren abonar suplemento														

CLASES CARDIOVASCULARES: Combat, Zumba, Latino y Ciclo indoor.

CLASES DE TONIFICACIÓN: Gap, Core y Pump.

CLASES MIXTAS CARDIO + TONO: Global Training y Crossfit.

CLASES DE REHABILITACIÓN Y/O CUERPO-MENTE: Yoga, Yoguilates, Pilates y Escuela de Espalda.