

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
M A Ñ A N A						
9.30		TRX				
10.00	Pilates 10:00		Pilates 10:00		TRX	
11.00	Zumba 11:00	Espalda- Hipopresivos	Kundalini Yoga 11:00	Espalda-Hipopre 11:00		
12.00				Yoga restaurativo 12:00		
13.00						
M E D I O D Í A						
14.00	Fitness 14:30	Vinyasa 14:30	Zumba 14:30		Ciclo 14:30	
15.00			Pump 15:30		Global Training 15:30	
16.00		Ciclo 14:30				
T A R D E						
17.00	GAP 17:45				Hipopresivos	
18.00	Combat 18:30	Espalda 18:00	Vinyasa Yoga 18:30	*Cross 18:15-19:00	Fitness 18:00	Pilates 18:00
19.00	Pilates 19:30	Zumba 19:00	Ciclo 19:00	Pilates 19:00		
20.00	Funcional 20:30	Pump 20:00		Box-training 20:00		
21.00						

SÁBADO	DOMINGO
Fitness 11:15 - 12:15	TRX 12:00 - 12:45 13:00 - 13:45

Horario: Lunes a Viernes 8:00 -22:00hs

Sábados y Domingos de 11:00 a 14.30hs

Recuerda que necesitas toalla, zapatillas y 1 € para la taquilla.

Si no has practicado Pilates antes, necesitas una clase de iniciación, 20€.

* Sevillanas requiere suplemento

CLASES CARDIOVASCULARES: Combat, Zumba 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, Pilates y Escuela de Espalda.