

CLASES COLECTIVAS SMP 21-22

TONIFICACIÓN		RELAJACION		CICLO		OUT-DOOR		BAILE	
HORA	LUNES	HORA	MARTES	HORA	MIERCOLES	HORA	JUEVES	HORA	VIERNES
07,00		07,00		07,00		07,00		07,00	
08,00		08,00		08,00		08,00		08,00	
09,00		09,00		09,00		09,00		09,00	
09,30	PILATES	09,15	PILATES	09,30	PILATES	09,15	PILATES	09,30	PILATES
10,30	TONO FIT	10,30	PILATES	10,30	TONO FIT	10,30	PILATES	10,30	AF MAYORES
15,30	PILATES	15,30	PILATES	15,30	PILATES	15,30	PILATES		
16,30				16,30				17,00	
17,30	TONO-FIT	17,00	ZUMBA-BA	17,30	TONO-FIT	17,00	ZUMBA-BA		
18,30	ZUMBA-BA	18,00	PILATES	18,30	ZUMBA-BA	18,00	PILATES	18,00	CROSS-AIR HIIT
19,30	CROSS-AIR HIIT	19,00	TONO FIT	19,30	CROSS-AIR HIIT	19,00	TONO FIT	19,00	CROSS-AIR HIIT
19,30	PILATES	19,30	CROSS AIR HIIT	19,30	PILATES	19,30	CROSS AIR HIIT	18,00	YOGA
20,00	CLUB TRIATLÓN	20,00	PILATES	20,00	CLUB TRIATLÓN	20,00	PILATES	19,00	YOGA
20,30	CROSS-AIR HIIT	21,00	YOGA	20,30	CROSS-AIR HIIT	21,00	YOGA	20,00	CLUB TRIATLÓN

CLASES EXPRESS 21-22

CUALIDADES FÍSICAS		TONIFICACIÓN				CARDIOVASCULAR		TRABAJO-ABDOMINAL-LUMBAR					
HORA	LUNES	HORA	MARTES	HORA	MIERCOLES	HORA	JUEVES	HORA	VIERNES	HORA	SÁBADO	HORA	DOMINGO
9:00	CARDIO EXPRESS (S.F)	8:50	ABD (S.F)	9:00	CORE (S.F)	8:50	GAP (S.F)	9:00	STRECH (S.F)	10:00	HIIT EXPRESS		
10:30	AFG EXPRESS (S.F)	10:15	GAP (S.F)	10:30	ABD (S.F)	10:15	CARDIO EXPRESS (S.F)	10:15	PILATES EXPRESS (S.F)	10:30	PILATES EXPRESS		
										11:00	ZUMBA-BA/CARDIO EXPRESS	11:00	GAP (S.F)
										11:30	AFG EXPRESS	13:00	ABD (S.F)
14:15	GAP	14:30	HIIT EXPRESS	14:15	GAP	14:30	HIIT EXPRESS			12:00	GAP EXPRESS		
14:45	PILATES EXPRESS	15:00	CORE	14:45	PILATES EXPRESS	15:00	CORE						
18:00	CORE (S.F)	18:00	CARDIO EXPRESS (S.F)	18:00	PILATES EXPRESS (S.F)	18:00	AFG EXPRESS (S.F)	18:00	GAP (S.F)				
20:00	HIIT EXPRESS (S.F)	20:00	AFG EXPRESS (S.F)	20:00	GAP (S.F)	20:00	ABD (S.F)	20:00	CORE (S.F)				