

# HORARIOS DE CLASES DIRIGIDAS



FRANJAS HORARIAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8,00, a 08,50		Pump-fit	Ciclo Indoor	Funcional Training	Ciclo Indoor
09,30 a 10,20	Ciclo Indoor	Yoga	TBC	Step + GAP	Pilates
10,30 a 11,20					
14,20 a 15,10		Cross Training (jaula)		Cross Training (jaula)	
15,30 a 16,20	Step + GAP	Ciclo Indoor + Tonif	Pilates	Ciclo Indoor	
17,30 a 18,20	Circuito Sala Fitness	Pilates	Funcional Training	GAP*	
18,00 a 18,50		Cross Training (jaula)			
18,30 a 19,20	Ciclo Indoor	 / STRONG	Ciclo Indoor		Entrenam. Varios*
19,30 a 20,20	Funcional Training/TRX	Abdominales + Estiram.	Step + GAP	Ciclo Indoor	
20,30 a 21,20		Ciclo Express (30') + Abd	 / STRONG	Pilates	

\* Cada viernes disfrutarás de un entrenamiento diferente: Ciclo Indoor, Strong, Body Attack, TRX, Step...

\* Miércoles (20:30h) 6/3 y 20/3 - STRONG \*\*\* 13/3 y 27/3 ZUMBA TONING