



## HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:15	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	APERTURA 09:00H	
09:30	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
	ZUMBA	PILATES	ZUMBA	PILATES	ZUMBA		
10:30	POWER	CARDIOTONO	GAP	POWER	GLÚTEOS		
	CROSS TRAINING			CROSS TRAINING			
11:00		ESPALDA SANA				CICLO	CICLO VIRTUAL
14:30	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CIERRE 14:00H	
17:30	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		
18:00	ESPALDA SANA	CARDIOTONO	ESPALDA SANA	GLÚTEOS	ZUMBA		
18:30	ZUMBA	PILATES	ZUMBA	PILATES	HIIT		
	CROSS TRAINING	EXTREME WOD	CROSS TRAINING	EXTREME WOD			
19:15	CORE		CORE				
19:30	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO		
	POWER	POWER	GAP	POWER			
			EXTREME WOD				
20:30	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO			
	BOXEO	JUMPING	BOXEO	CROSS TRAINING			
	HIIT	CROSS TRAINING	HIIT				
21:15	CORE	CORE	CORE	CORE			
21:30	BAILES LATINOS	MEDITACIÓN	BAILES LATINOS				
	CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL			

\*Horario sujeto a modificaciones