

HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS



| SALA 1 | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---------------|----------------------------|---------------|--------------------------------------|---------------|----------------------------|
| 10:15 - 11:00 | HIPOPRESIVOS | | PILATES | | |
| 11:00 - 12:00 | PILATES | | PILATES | | ESTIRAMIENTOS |
| 13:45 - 14:30 | COMBAT | PILATES | ZUMBA | BILBO BALANCE | |
| 14:30 - 15:15 | TONO | STEP | GAP (Gluteo/Abdominal/ Pierna) | AEROBIC | ENTRENAMIENTO FUNCIONAL |
| 18:15 - 19:00 | | ESTIRAMIENTOS | | | |
| 19:00 - 20:00 | ENTRENAMIENTO FUNCIONAL | PILATES | ENTRENAMIENTO FUNCIONAL | PILATES | |

SPIN PARK

Las clases empiezan a todas las horas y 1/2 de 06:30 a 16:30
 Las clases empiezan a todas las horas en punto de 17:00 a 22:00

CROSS-CENTER EN HORARIO COMPLETO