

# HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS



	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
10:15 - 11:00	ESTIRAMIENTOS		ESTIRAMIENTOS		
11:00 - 12:00	PILATES		PILATES		ESTIRAMIENTOS
13:45 - 14:30	ZUMBA	PILATES	TONO/ ESTIRAMIENTOS	BILBO BALANCE	
14:30 - 15:15	FUNCIONAL	BILBO BALANCE	GAP (Gluteo/Abdominal /Pierna)	ABDOMINALES/ ESTIRAMIENTOS	FUNCIONAL
18:15 - 19:15				PILATES	
19:00 - 20:00		PILATES			

## SPIN PARK

(SPINNING VIRTUAL)

EN HORARIO COMPLETO

## CROSS-CENTER

EN HORARIO COMPLETO