

SALA DE MUSCULACION



Lunes a Viernes:
08:00 a 23:00 H.

Sábados:
09:00 a 14:00 H. y 16:00 a 22.00 H.

Domingos:
09:00 a 14:00 H.

HORARIO ININTERRUMPIDO

SPINNING



HORARIOS	L	M	X	J	V
09:15 a 10:15	●		●		●
14:15 a 15:15	●		●		
17:30 a 18:30		●		●	
18:30 a 19:30		●		●	
19:00 a 20:00	●		●		●
19:30 a 20:30		●		●	
20:00 a 21:00	●		●		●
21:00 a 22:00	●		●		

CICLO FIT SPINNING + TONIFICACIÓN



HORARIOS	L	M	X	J	V
17:30 a 18:30	●		●		
20:30 a 21:30		●			

ZUMBA



HORARIOS	L	M	X	J	V
09:15 a 10:00		●		●	
19:15 a 20:00		●		●	
20:00 a 21:00					●

YOGA



HORARIOS	L	M	X	J	V
11:00 a 12:15		●		●	
20:00 a 21:15	●		●		

AEROBIC - STEP



HORARIOS	L	M	X	J	V
10:00 a 11:00		●		●	



TONO FIT (BODY-TONIC)

HORARIOS	L	M	X	J	V
10:00 a 11:00	●		●		●
14:15 a 15:15		●		●	



GAP ESPECIAL GLUTEOS, ABDOMINALES Y PIERNAS

HORARIOS	L	M	X	J	V
19:00 a 20:00	●		●		
20:00 a 21:00	●		●		
21:00 a 22:00	●		●		



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

TRX - KETTLEBELLS - BALONES

HORARIOS	L	M	X	J	V
20:15 a 21:15		●	●		



CROSS TRAINING TABATAS Y TRX

HORARIOS	L	M	X	J	V
20:00 a 21:00		●		●	



PILATES

HORARIOS	L	M	X	J	V
20:15 a 21:15		●		●	



JUDO

HORARIOS	L	M	X	J	V	edad
19:00 a 20:30					●	10 en adelante
20:00 a 21:30	●		●			Adultos



KICK BOXING (K1, BOXEO)

HORARIOS	L	M	X	J	V
19:00 a 20:30		●		●	



JIU-JITSU (DEFENSA PERSONAL)

HORARIOS	L	M	X	J	V
20:30 a 21:30		●		●	



CAPOEIRA

HORARIOS	L	M	X	J	V
19:00 a 20:00	●		●		



SEVILLANAS

HORARIOS	L	M	X	J	V
10:00 a 11:00 - Castañuelas		●			
11:00 a 12:30 - Perfeccionamiento sevillanas e Inic. Flamenco		●		●	
17:00 a 18:30 - Sevillanas iniciación			●		
18:30 a 20:00 - Perfeccionamiento sevillanas e inic. Flamenco			●		

ACTIVIDADES SEÑALADAS CON: ● COMENZARÁN EN SEPTIEMBRE
ACTIVIDADES SEÑALADAS CON: ● COMENZARÁN EN OCTUBRE