

SALA DE MUSCULACIÓN



Lunes a Viernes:
09:00 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

NUEVA ACTIVIDAD

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		●		●	
20:00 a 21:00					✕
20:00 a 20:40	●		●		

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		✕		✕	
18:30 a 19:30				✕	
20:30 a 21:10		●			

GAP ESPECIAL GLÚTEOS, 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
19:30 a 20:30		✕		✕	

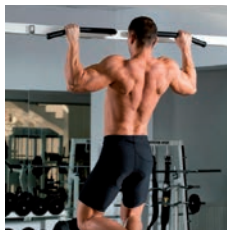
STRETCHING



ELASTICIDAD Y ESTIRAMIENTOS

HORARIOS	L	M	X	J	V
21:10 a 21:30		●			
21:40 a 22:00	●		●		

INTERVAL TRAINING



HORARIOS	L	M	X	J	V
21:00 a 21:40	●		●		

PILATES



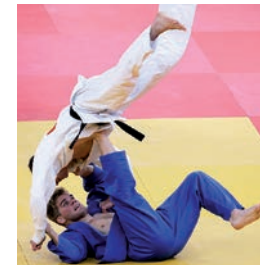
HORARIOS	L	M	X	J	V
20:00 a 21:00		✕		✕	

CORE (ABDOMINALES)



HORARIOS	L	M	X	J	V
19:30 a 20:00				✕	
20:40 a 21:00	●		●		

JUDO



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

KICK BOXING (K1, BOXEO)



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

JIU-JITSU (DEFENSA PERSONAL)



HORARIOS	L	M	X	J	V
21:00 a 22:00		✕		✕	

AIKIDO



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

TODAS LAS ACTIVIDADES SEÑALADAS CON UNA ✕ COMENZARÁN EN OCTUBRE