



## Clases Colectivas 2023-2024



| HORARIO | LUNES                 | MARTES                      | MIÉRCOLES                | JUEVES                 | VIERNES                   | SABADO                         |
|---------|-----------------------|-----------------------------|--------------------------|------------------------|---------------------------|--------------------------------|
| 9:30    | BODY BAND<br>(SALA 4) | CICLO INDOOR<br>(SALA 1)    | CICLO INDOOR<br>(SALA 1) | 20 + 20<br>(SALA 1)    | CICLO INDOOR<br>(SALA 1)  | CICLO INDOOR<br>(SALA 1)       |
| 10:30   | GAP<br>(SALA 4)       | ABDOMINALES 30'<br>(SALA 4) | GAP<br>(SALA 4)          | POWER BODY<br>(SALA 4) | MEJORA FÍSICA<br>(SALA 4) | FUNCIONAL TRAINING<br>(SALA 4) |

|       |                          |                             |                                |                                |                                |  |
|-------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--|
| 17:30 |                          | POWER-BODY<br>(SALA 4)      |                                | ABDOMINALES 30'<br>(SALA 4)    |                                |  |
| 17:30 | GAP<br>(SALA 4)          | PRE-YOGA<br>(SALA 6)        | FITBALL<br>(SALA 4)            | PRE-PILATES<br>(SALA 6)        |                                |  |
| 17:45 |                          |                             |                                |                                | FUNCIONAL TRAINING<br>(SALA 4) |  |
| 18:30 | CICLO INDOOR<br>(SALA 1) | CICLO INDOOR<br>(SALA 1)    | 20 + 20<br>(SALA 1)            | CICLO INDOOR<br>(SALA 1)       |                                |  |
| 18:30 | AEROBOSU<br>(SALA 4)     | AEROZUMBA<br>(SALA 4)       | GAP<br>(SALA 4)                | POWER-BODY<br>(SALA 4)         |                                |  |
| 18:45 |                          |                             |                                |                                | CICLO INDOOR<br>(SALA 1)       |  |
| 18:45 |                          |                             |                                |                                | AEROZUMBA<br>(SALA 4)          |  |
| 19:30 | POWER-BODY<br>(SALA 4)   | CICLO INDOOR<br>(SALA 1)    | CICLO INDOOR<br>(SALA 1)       | CICLO INDOOR<br>(SALA 1)       |                                |  |
| 19:30 | INTENSITY<br>(EXTERIOR)  | ABDOMINALES 30'<br>(SALA 4) | FUNCIONAL TRAINING<br>(SALA 4) | INTENSITY<br>(EXTERIOR)        |                                |  |
| 19:45 |                          |                             |                                |                                | GLUTE BUM 30'<br>(SALA 4)      |  |
| 20:30 | CICLO INDOOR<br>(SALA 1) | BODY BAND<br>(SALA 4)       | POWER BODY<br>(SALA 4)         | FUNCIONAL TRAINING<br>(SALA 4) |                                |  |

