

	LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES					SÁB	DOM
	S FUNCIONAL	SALA CICLO	SALA BOXEO	S. FITNESS	SALA ZEN	S FUNCIONAL	SALA CICLO	SALA BOXEO	S. FITNESS	SALA ZEN	S FUNCIONAL	SALA CICLO	SALA BOXEO	S. FITNESS	SALA ZEN	S FUNCIONAL	SALA CICLO	SALA BOXEO	S. FITNESS	SALA ZEN	S FUNCIONAL	SALA CICLO	SALA BOXEO	S. FITNESS	SALA ZEN	VARIAS SALAS	VARIAS SALAS
07.15h	TRX 7.15 h					HIIT 7.15 h						CICLO 07.15 h				FIT BALANCE 07.15 h					PUMP 07.15 h						
08.00h	CORE 25'											FUNCIONAL 07.45 h									CORE 25'						
08.30h																											
09.30h	TRX 25'					CORE 25'					HIIT 25'					CORE 25'					TRX 25'						
10.00h		CICLO 10.00 h			YOGA 10.00 h	FIT PUMP 10.00 h				GINNASIA MANT 10.00 h	CICLO 10.00 h			PILATES 10.00 h	FUNCIONAL 10.00 h			TABATA	FIT BALANCE 10.00 h	FIT COMBAT 10.00 h	CICLO 10.00 h			PILATES 10.00 h			
11.00h	FUNCIONAL 11.00 h				PILATES 11.00 h	FIT COMBAT 11.00 h			STRETCH 25'	FUNCIONAL 11.00 h									YOGA 11.00 h	ZUMBA 11.00 h							
12.00h																										HIIT 11.30 h	
12.30h	CORE 25'					GAP 25'					CORE 25'					STRETCH 25'					CORE 25'						
13.00h																										CICLO 12.30 h	CICLO VIRTUAL 12.30 h
13.45h	CORE 25'					TRX 25'					CORE 25'					TRX 25'					CORE 25'						
14.15h	ZUMBA 14.15 h	CICLO 14.15 h		TABATA		FIT PUMP 14.15 h	CICLO 14.15 h				HIIT 14.15 h	CICLO 14.15 h		PILATES 14.15 h	COMBAT 14.15 h	CICLO 14.15 h	TABATA			YOGA 14.15 h	CICLO 14.15 h	TABATA					
15.00h	CORE 25'								CORE 25'												STRETCH 25'						
15.30h																											
16.30h	TRX 25'										GAP 25'																
17.00h																											
17.30h	CORE 25'					GAP 25'					TRX 25'					CORE 25'					GAP 25'						
18.00h	ZUMBA 18.00 h			CROSS XPRESS	PILATES 18.00 h	FUNCIONAL 18.00 h	CICLO 18.00 h			YOGA 18.00 h			CROSS XPRESS	PILATES 18.00 h		CICLO 18.00 h	CROSS XPRESS			FIT BALANCE 18.00 h				BOXEO 18.00 h			
18.30h		CICLO 18.30 h						TABATA		STRETCH 25'	FIT PUMP 18.30 h	CICLO 18.30 h		PILATES 18.00 h	BOOT CAMP 18.30 h	CICLO 18.00 h				STRETCH 25'	FIT PUMP 18.30 h						
19.00h	FIT PUMP 19.00 h				ZUMBA FAMILIAR 19.00 h	ZUMBA 19.00 h	CICLO 19.00 h	RUNNING 19.00 h						ZUMBA FAMILIAR 19.00 h		CICLO 19.00 h				FITNESS EXPRESS 19.30 h	KARATE 19.30 h	ZUMBA 19.30 h	CICLO 19.30 h				
19.30h		CICLO 19.30 h		TABATA						KARATE 19.30 h	FIT COMBAT 19.30 h	CICLO 19.30 h		CTO KIDS 19.30 h	ZUMBA 19.30 h	CICLO 19.00 h									YOGA 19.30 h		
20.00h	FIT COMBAT 20.00 h		BOXEO 20.00 h		PILATES 20.00 h								BOXEO 20.00 h														
20.30h		CICLO 20.30 h				FIT PUMP 20.30 h				FIT BALANCE 20.30 h	FIT PUMP 20.30 h	CICLO 20.30 h		YOGA 20.30 h						TABATA	PILATES 20.30 h			TABATA			
21.00h	FUNCIONAL 21.00 h										STRETCH 25'																
21.30h																											
22.00h																											

* Las clases de 25' (recuadros azules) son dinámicas en sala.
 * No olvides echarle un vistazo a las recomendaciones que te ofrece MyBody.
 * Las normas del centro son de obligado cumplimiento.
 * Si tienes alguna duda, por favor, consulta a tu entrenador.