

	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				BODYBALANCE 07.15 h						BODYPUMP 07.15 h						
08.00h	CORE 25'										FUNCIONAL 07.45 h										CORE 25'						
08.30h																											
09.30h	TRX 25'					CORE 25'					HIIT 25'										TRX 25'						
10.00h		CICLO 10.00 h			YOGA 10.00 h	BODYPUMP 10.00 h				GIMNASIA MANT 10.00 h	CICLO 10.00 h			PILATES 10.00 h	FUNCIONAL 10.00 h					BODYBALANCE 10.00 h	CICLO 10.00 h			PILATES 10.00 h			
11.00h	FUNCIONAL 11.00 h				PILATES 11.00 h	BODYCOMBAT 11.00 h				STRETCH 25'	FUNCIONAL 11.00 h									YOGA 11.00 h	ZUMBA 11.00 h						
12.00h																									HIIT 11.30 h	HIIT 11.30 h	
12.30h	CORE 25'					GAP 25'					CORE 25'				STRETCH 25'						CORE 25'						
13.00h																											
13.45h	CORE 25'					TRX 25'					CORE 25'										CORE 25'					CICLO 12.30 h	CICLO VIRTUAL 12.30 h
14.15h	ZUMBA 14.15 h	CICLO 14.15 h		TABATA		BODYPUMP 14.15 h	CICLO 14.15 h				HIIT 14.15 h	CICLO 14.15 h		PILATES 14.15 h	BODYCOMBAT 14.15 h	CICLO 14.15 h	TABATA				YOGA 14.15 h	CICLO 14.15 h					
15.00h	CORE 25'									CORE 25'											STRETCH 25'						
15.30h																											
16.30h	TRX 25'																										
17.00h											BODYPUMP 16.30 h																
17.30h	CORE 25'					GAP 25'					TRX 25'																
18.00h	ZUMBA 18.00 h	CICLO 18.00 h			PILATES 18.00 h	FUNCIONAL 18.00 h	CICLO 18.00 h		TABATA	YOGA 18.00 h				PILATES 18.00 h		CICLO 18.00 h				BODYBALANCE 18.00 h				BOXEO 18.00 h			
18.30h		CICLO 18.30 h				ZUMBA FAMILIAR 19.00 h	ZUMBA 19.00 h	CICLO 19.00 h	RUNNING 19.00 h	STRETCH 25'	BODYPUMP 18.30 h	CICLO 18.30 h		ZUMBA FAMILIAR 19.00 h	BOOT CAMP 18.30 h	CICLO 19.00 h				STRETCH 25'	BODYPUMP 18.30 h						
19.00h	BODYPUMP 19.00 h	CICLO 19.30 h								KÁRATE 19.30 h	BODYCOMBAT 19.30 h	CICLO 19.30 h		ZUMBA FAMILIAR 19.00 h	ZUMBA 19.30 h	CICLO 19.00 h				KÁRATE 19.30 h	ZUMBA 19.30 h	CICLO 19.30 h					
19.30h		CICLO 19.30 h												CTO KIDS 19.30 h	ZUMBA 19.30 h	CICLO 19.00 h											
20.00h	BODYCOMBAT 20.00 h	CICLO 20.00 h	BOXEO 20.00 h		PILATES 20.00 h	TRX 25'	CICLO 20.00 h																				
20.30h		CICLO 20.30 h								BODYBALANCE 20.30 h	BODYPUMP 20.30 h	CICLO 20.30 h		YOGA 20.30 h		CICLO 20.00 h											
21.00h	FUNCIONAL 21.00 h													FUNCIONAL 20.30 h													
21.30h																											
22.00h																											
22.30h																											

* Las clases de 25' (recuadros azules) son dinimizaciones 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.