

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7:15	TONO Miguel Sala 1	PILATES Romina Sala 3	TONO Pedro Sala 1	BARRE Elsa Sala 2	ENT. FUNCIONAL Pedro Sala 1
7:15				7:15 CICLO 45' Pedro Sala 4	
8:15	G.A.P. Miguel Sala 2	JUMPING/TONO Romina Sala 2	ENT. FUNCIONAL Pedro Sala 1	TONO Pedro Sala 1	JUMPING 30' Pedro Sala 2
9:30	9:00 SUSPENSIÓN David Sala 1	8:15 ESTIRAMIENTOS Lucas Sala 40	CICLO 45' Félix Sala 4	9:00 YOGA BIKRAM Marisol Sala 40	
9:30	TONO David Sala 1	ENT. FUNCIONAL Arturo Sala 1	TONO/Suspensión Miguel Sala 1	TONO-CROSS Pedro Sala 1	HIIT Pedro Sala 1
9:30	BALLET CLÁSICO Alicia Sala 2	10:30 CICLO 45' Félix Sala 4	DANZA URBANA Arturo Sala 2	NATACIÓN ESTILOS 45' Sandra	AERÓBIC Félix Sala 2
9:30	YOGA VINYASA Sara Sala 3	REED.POSTURAL Carmen Sala 3	PILATES Avanzado David Sala 3	PILATES Carmen Sala 3	YOGA VINYASA Sara Sala 3
10:00		YOGA BIKRAM 90' Marisol Sala 40		10:15 YOGA BIKRAM Marisol Sala 40	
10:30		ARSENAL GLOBAL David Sala 1	TONO Félix Sala 1	ARSENAL GLOBAL David Sala 1	TONO Félix Sala 1
10:30	DANCE Arturo Sala 2	BARRE Elsa Sala 2	RITMOS LATINOS Yudeskia Sala 2	BARRE Ana Sala 2	DANZA CONTEMPORÁNEA Ana Sala 2
10:30	PILATES David Sala 3	PILATES Carmen Sala 3	ESTIRAMIENTOS David Sala 3	PILATES INI. Carmen Sala 3	PILATES Inic. Erick Sala 3
10:30	AQUA-GYM 45' Miguel	AQUA-GYM Sandra	AQUA-GYM 45' Miguel	11:30 PILATES Romina Sala 40	AQUA-GYM 45' Pedro
11:30	ARSENAL GLOBAL David Sala 1	FITNESS SENIOR David Sala 1		FITNESS SENIOR David Sala 1	
11:30		ZUMBA Yamileth Sala 2	AERÓBIC Félix Sala 2	RITMOS LATINOS Marcio Sala 2	
11:30	YOGA HATHA Sara Sala 3	G.A.P. Félix Sala 3	REED.POST. Carmen Sala 3	CICLO/TRAINING Félix Sala 4	YOGA RESTAURATIVO Erick Sala 3
11:30		NATACIÓN Terapéutica Sandra	FITNESS SENIOR David Sala 1	AQUA-GYM Sandra	AQUA-GYM 45' Miguel
12:30	AERÓBIC Félix Sala 2	SUSPENSIÓN 25' David Sala 1			RITMOS Nelson Sala 2
12:30	ESTIRAMIENTOS David Sala 3	YOGA SIVANANDA Erick Sala 3	ENT. FUNCIONAL David Sala 1	YOGA HATHA Erick Sala 3	
12:30	AQUA-GYM 45' Miguel				
13:30	TONO Arturo Sala 1		KICKBOX Arturo Sala 1	15:30 ESTIRAMIENTOS Lucas Sala 40	
14:30	YOGA VINYASA Eva Sala 3	PILATES Romina Sala 3	YOGA VINYASA Eva Sala 3	YOGA BIKRAM Rosa Sala 40	
14:30	JUMPING/TONO Lucas Sala 2	ENT. FUNCIONAL Arturo Sala 1	HIIT Arturo Sala 1	TONO Félix Sala 1	ENT.FUNCIONAL Romina Sala 1
14:30		YOGA BIKRAM Marisol Sala 40	RITMOS Nelson Sala 2	DANZA URBANA Arturo Sala 2	
14:30	CICLO/TRAINING Félix Sala 4	CICLO 45' Félix Sala 4	AQUA-HIIT 45' Miguel	CICLO 45' Lucas Sala 4	
15:30	BODY GLOBAL Lucas Sala 1	TONO Romina Sala 1		G.A.P. Arturo Sala 1	TONO BOX Romina Sala 1
15:30	STEP Félix Sala 2	AERÓBIC Félix Sala 2		AERÓBIC Félix Sala 2	
17:00	ESTIRAMIENTOS Lucas Sala 3	YOGA BIKRAM Rosa Sala 40	PILATES Lucas Sala 3	TONO Lucas Sala 1	PILATES Romina Sala 3
17:30	17:00 AERÓBIC Iniciación Félix Sala 2	18:00 BARRE Elsa Sala 2	AQUA-GYM Sandra	AQUA-GYM Sandra	
18:00	TALLER TAI-CHI Yolanda Sala 2	PILATES Romina Sala 40	TONO Lucas Sala 1	ESTIRAMIENTOS Lucas Sala 40	BARRE Elsa Sala 2
18:30	TONO Mateo Sala 1	ENT. FUNCIONAL Pedro Sala 1	BALLET CLÁSICO 85' Alicia Sala 2	G.A.P. Arturo Sala 1	
18:30	PILATES Carmen Sala 3	YOGA HATHA Erick Sala 3	PILATES David Sala 3	YOGA HATHA Erick Sala 3	CICLO/CORE 45' Romina Sala 4
18:30	AQUA-GYM 45' Mar	19:30 YOGA BIKRAM 90' Rosa Sala 40	NATACIÓN ESTILOS 45' Sandra	18:00 BARRE Elsa Sala 2	AQUA-GYM Pedro
19:00	RITMOS LATINOS Yamileth Sala 2	DANZA URBANA Arturo Sala 2	CORE 25' Romina Sala 1	ZUMBA Yudeskia Sala 2	RITMOS LATINOS Yamileth Sala 2
19:30	HIIT Mateo Sala 1	G.A.P. David Sala 1	HIIT 45' Romina Sala 1	ENT. FUNCIONAL Arturo Sala 1	TONO Romina Sala 1
19:30		CICLO 45' Pedro Sala 4		CICLO 45' Miguel Sala 4	
19:30	20:00 G.A.P. Yamileth Sala 3	YOGA Sara Sala 3	YOGA VINYASA Sara Sala 3	YOGA BIKRAM Rosa Sala 40	YOGA ASTHANGA 85 Deslandes Sala 3
19:30	NATACIÓN ESTILOS 45' Mar	AQUA-GYM 45' Mar	AQUA-HIIT 45' Sandra	AQUA-GYM 45' Mar	
20:00	BALLET CLÁSICO Alicia Sala 2	DANCE Mateo Sala 2	ESTIRAMIENTOS Alicia Sala 40	PILATES Yudeskia Sala 3	
20:30	PILATES David Sala 1	MEDITACIÓN 30' Sara Sala 3	ZUMBA Yudeskia Sala 2		
20:30		TONO Pedro Sala 1	TONO BOX Romina Sala 1	TONO Miguel Sala 1	
20:30	AQUA-HIIT 45' Mar	NATACIÓN ESTILOS 45' Mar		NATACIÓN ESTILOS 45' Mar	

SABADO	10:00 TONO Romina Sala 1	10:00 BALLET CLÁSICO Inic. Alicia Sala 2	11:00 AQUA-GYM 45' Romina	11:00 BALLET CLÁSICO Alicia Sala 2
	11:00 CICLO Marta Sala 4	12:00 G.A.P. Romina Sala 1	12:00 PILATES Marta Sala 3	13:00 RITMOS LATINOS Marcio Sala 2
DOMINGO	CICLO VIRTUAL		17:00/18:00/19:00/20:00	
	10.15 TONO Yamileth Sala 1	10.30 YOGA ASHT Deslandes Sala 3	11.30 AQUA-GYM Yamileth	11.30 G.A.P. Deslandes Sala 1
	12.30 RITMOS Deslandes Sala 2	CICLO VIRTUAL		10:15/11:15/12:15/13:15/14:00
			17:00/18:00	

INTENSIDAD: Intensidad moderada Intensidad intermedia Intensidad alta

FITNESS ACUÁTICO, / NATACIÓN / FUERZA/ FUERZA Y CARDIO / BAILE / CUERPO MENTE / CICLO

\* El horario puede estar sujeto a cambios de última hora por necesidades de última hora.  
\*OJO!!! Hay algunas clases que tiene la hora de comienzo, dentro de su propia casilla.

HORARIO AADD A PARTIR DEL 18 DE FEBRERO DE 2021

SALA 1	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:15-08:10	TONO Miguel		TONO Pedro		ENT.FUNCIONAL Pedro		
08:15-09:10			ENT.FUNCIONAL Pedro	TONO Pedro			
09:00-09:25	SUSPENSIÓN25' David						
09:30-10:25	TONO David	ENT.FUNCIONAL Arturo	TONO/SUSPENSIÓN Miguel	TONO CROSS Pedro	HIIT Pedro		
10:30-11:25		ARSENAL GLOBAL David	TONO Félix	ARSENAL GLOBAL David	TONO Félix	10:00 TONO Romina	10:15 TONO Yamileth
11:30-12:25	ARSENAL GLOBAL David	FITNESS SENIOR David	FITNESS SENIOR David	FITNESS SENIOR David			G.A.P. Deslandes
12:30-13:25		SUSPENSIÓN25' David	ENT.FUNCIONAL David				
12:00-12:55						G.A.P. Romina	
13:30-14:25	TONO Arturo		KICK BOX Arturo				
14:30-15:25		ENT.FUNCIONAL Arturo	HIIT 45' Arturo	TONO Félix	ENT.FUNCIONAL Romina		
15:30-16:25	BODY GLOBAL Lucas	TONO Romina		G.A.P. Arturo	TONO BOX Romina		
17:00-17:55				TONO Lucas			
18:00-18:55			TONO Lucas				
18:30-19:25	TONO Mateo	ENT.FUNCIONAL Pedro	19:00 CORE 25' Romina	G.A.P. Arturo			
19:30-20:15	HIIT Mateo	G.A.P. David	HIIT 45' Romina	E.FUNCIONAL Arturo	TONO Romina		
20:30- 21:25	PILATES David	TONO Pedro	TONO BOX Romina	TONO Miguel			

HORARIO AADD A PARTIR DEL 18 DE FEBRERO 2021

SALA 2	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:15-08:00				BARRE Elsa			
08:15-09:10	G.A.P. Miguel	JUMPING TONO Romina			JUMPING 30' Pedro		
09:30-10:25	BALLET CLÁSICO Alicia		DANZA URBANA Arturo		AEROBIC Félix		
10:00- 10:55						BALLET CL. Inc. Alicia	
10:30-11:25	DANCE Arturo	BARRE Elsa	RITMOS LATINOS Yudeskia	BARRE Ana	D.CONTEMPORÁNEA Ana		
11:00-11:55						BALLET CLÁSICO Alicia	
11:30-12:25		ZUMBA Yamileth	AEROBIC Félix	RITMOS LATINOS Marcio			
12:30-13:25	AEROBIC Félix				RITMOS Nelson		RITMOS LATINOS Deslandes
13:00-13:55						RITMOS LATINOS Marcio	
14:30-15:25	JUMPING TONO Lucas		RITMOS Nelson	DANZA URBANA Arturo			
15:30-16:25	STEP Félix	AEROBIC Félix		AEROBIC Félix			
17:00-17:55	AEROBIC Inic. Félix						
18:00-18:55	TALLER TAI-CHI Yolanda	BARRE Elsa		BARRE Elsa	BARRE Elsa		
18:30-19:25			BALLET CLÁSICO 85' Alicia				
19:00-19:55	RITMOS LATINOS Yamileth	DANZA URBANA Arturo		ZUMBA Yudeskia	RITMOS LATINOS Yamileth		
20:00-20:55	BALLET CLÁSICO Alicia	DANCE Mateo	20:30 ZUMBA Yudeskia				

HORARIO AADD A PARTIR DEL 18 DE FEBRERO 2021

SALA 3	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:15-08:10		PILATES Romina					
08:00-8:55							
09:30-10:25	YOGA VINYASA Sara	RED.POSTURAL Carmen	PILATES Avanz. David	PILATES Carmen	YOGA VINYASA Sara		
10:30-11:25	PILATES David	PILATES Carmen	ESTIRAMIENTOS David	PILATES Inic. Carmen	PILATES Inic. Erick		YOGA ASTHANGA Deslandes
11:30-12:25	YOGA HATHA Sara	G.A.P. Félix	RED.POSTURAL Carmen		YOGA RESTAURATIVO Erick		
12:30-13:25	ESTIRAMIENTOS David	YOGA SIVANANDA Erick		YOGA HATHA Erick		12:00 PILATES Marta	
13:30-14:25							
14:30-15:25	YOGA VINYASA Eva	PILATES Romina	YOGA VINYASA Eva				
15:00-15:55							
16:00-16:55							
17:00-17:55	ESTIRAMIENTOS Lucas		PILATES Lucas		PILATES Romina		
18:00-18:55							
18:30-19:25	PILATES Carmen	YOGA HATHA Erick	PILATES David	YOGA HATHA Erick			
19:30-20:25		YOGA Sara	YOGA VINYASA Sara		YOGA ASTHANGA 85' Deslandes		
20:00-20:55	G.A.P. Yamileth			PILATES Yudeskia			
20:30-21:25		MEDITACIÓN30' Sara					

HORARIO AADD A PARTIR DEL 18 DE FEBRERO 2021

SALA 4	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:05-07:50	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	7:15 CYCLING Pedro	CYCLING VIRTUAL		
08:05-8:50	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL		
09:00-9:45	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL		
09:30-10:25			CYCLING Félix				
10:00-10:45	CYCLING VIRTUAL			CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	10:15 CYCLING VIRTUAL
10:30-11:15		CYCLING Félix					
11:00-11:45	CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL	CYCLING Marta	11:15 CYCLING VIRTUAL
11:30-12:25				CICLO/Training Félix			
12:00-12:45	CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	12:15 CYCLING VIRTUAL
13:00-13:45	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	
14:30-15:15	CICLO/Training Félix	CYCLING Félix	CYCLING VIRTUAL	CYCLING Lucas	CYCLING VIRTUAL	14:00 CYCLING VIRTUAL	14:00 CYCLING VIRTUAL
15:30-16:15		CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	15:00 CYCLING VIRTUAL	15:00 CYCLING VIRTUAL
17:00-17:45	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	17:00 CYCLING VIRTUAL	17:00 CYCLING VIRTUAL
18:30-19:15	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CICLO/Core 45' Romina	18:00 CYCLING VIRTUAL	18:00 CYCLING VIRTUAL
19:30-20:15		CYCLING Pedro		CYCLING Miguel	CYCLING VIRTUAL	19:00 CYCLING VIRTUAL	
20:30-21:00						20:00 CYCLING VIRTUAL	

HORARIO AADD A PARTIR DEL 18 DE FEBRERO 2021

SALA 40	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:15-08:10							
08:15-09:25		ESTIRAMIENTOS Lucas					
09:00-9:55				BIKRAM Marisol			
10:00-10:55		BIKRAM 90' Marisol					
10:15-11:10				BIKRAM Sala 40 Marisol			
11:30-12:25				PILATES Romina			
12:30-13:30							
13:30-14:25							
14:30-15:25		BIKRAM Marisol		BIKRAM Rosa			
15:35-16:30				ESTIRAMIENTOS Lucas			
16:00-16:55							
17:00-17:55		BIKRAM Rosa					
18:00-18:55		PILATES Romina		ESTIRAMIENTOS Lucas			
19:30-20:25		BIKRAM 90' Rosa		BIKRAM Rosa			
20:00-20:55			ESTIRAMIENTOS 30' Alicia				
20:30-21:55							

HORARIO AADD A PARTIR DEL 18 DE FEBRERO 2021

PISCINA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:15-8:10							
08:15-9:00							
09:30-10:15				NATACION ESTILOS Sandra			
10:30-11:15	ACUA-GYM Miguel	ACUA-GYM Sandra	ACUA-GYM Miguel		ACUA-GYM Pedro		
11:00-11:45						ACUA-GYM Romina	
11:30-12:15		NATAC. TERAPEUTICA Sandra		ACUA-GYM Sandra	ACUA-GYM Miguel		ACUA-GYM Yamileth
12:30-13:25	ACUA-GYM Miguel						
13:30-14:15							
14:30-15:15			ACUA-HIIT Miguel				
15:00-15:45							
16:00-16:45							
17:30-18:15			ACUA-GYM Sandra	ACUA-GYM Sandra			
18:30-19:15	ACUA-GYM Mar		NATACION ESTILOS Sandra		ACUA-GYM Pedro		
19:30-20:15	NATACION ESTILOS Mar	ACUA-GYM Mar	ACUA-HIIT Sandra	ACUA-GYM Mar			
20:30- 21:15	ACUA-HIIT Mar	NATACION ESTILOS Mar		NATACION ESTILOS Mar			
21:00-21:45							