

# HORARIO AADD DEL 5 AL 18 DE JULIO DE 2021

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7:15	ENT. FUNCIONAL Miguel Sala 1	PILATES Romina/Yudeskia Sala 3	TONO Pedro Sala 1	YOGA Elsa Sala 3	ENT. FUNCIONAL Pedro Sala 1
7:15				CICLO 45' Pedro Sala 4	
8:00		8:15 ESTIRAMIENTOS Lucas Sala 40			
8:15		TONO Romina/Yudeskia Sala 2	ENT. FUNCIONAL Pedro Sala 2	TONO Pedro Sala 1	JUMPING 30' Pedro Sala 2
9:30	9:00 SUSPENSIÓN David Sala 1		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		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
10:15		YOGA BIKRAM Marisol Sala 40		YOGA BIKRAM Marisol Sala 40	
10:30		CICLO 45' Félix Sala 4			
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 Yudeskia 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 Yudeskia Sala 3
10:30	AQUA-GYM 45' Miguel	AQUA-GYM Sandra	AQUA-GYM 45' Miguel	11:30 PILATES Romina/Natalia Sala 40	AQUA-GYM 45' Pedro
11:30	ARSENAL GLOBAL ♥ David Sala 1	FITNESS SENIOR David Sala 1	FITNESS SENIOR David Sala 1	FITNESS SENIOR David Sala 1	
11:30		ZUMBA Yamileth/Yudeskia Sala 2	AERÓBIC Félix Sala 2	RITMOS LATINOS Yudeskia 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 Patricia Sala 3
11:30	AQUA-GYM 45' Miguel	NATACIÓN Terapéutica Sandra	AQUA-GYM 45' Miguel	AQUA-GYM Sandra	AQUA-GYM 45' Miguel
12:30	AERÓBIC Félix Sala 2	SUSPENSIÓN 25' David Sala 1	ENT. FUNCIONAL ♥ David Sala 1		RITMOS Nelson Sala 2
12:30	ESTIRAMIENTOS David Sala 3	YOGA SIVANANDA Patricia Sala 3		YOGA HATHA Patricia Sala 3	
13:30	TONO Arturo Sala 1		KICKBOX Arturo ♥ Sala 1		
14:30	YOGA VINYASA Beatriz Sala 3	PILATES Romina/Yudeskia Sala 3	YOGA VINYASA Beatriz 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/Yudeskia Sala 1		G.A.P. Arturo Sala 1	TONO BOX ♥ Romina Sala 2
15:30	STEP Félix Sala 2	AERÓBIC Félix Sala 2		AERÓBIC Félix Sala 2	
15:30				ESTIRAMIENTOS Lucas Sala 3	
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 PILATES Romina/Yudeskia Sala 40	AQUA-GYM Sandra	AQUA-GYM Sandra	
18:00		BARRE Elsa Sala 2	TONO Lucas Sala 1	BARRE Elsa Sala 2	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 Marisol Sala 3	PILATES David Sala 3	YOGA HATHA Marisol Sala 3	CICLO/CORE Romina Sala 4
18:30	AQUA-GYM 45' Mar		NATACIÓN ESTILOS 45' Sandra	18:00 ESTIRAMIENTOS Lucas Sala 40	AQUA-GYM Pedro
19:00	RITMOS LAT. Yamileth/Yudeskia Sala 2	DANZA URBANA Arturo Sala 2		ZUMBA Yudeskia Sala 2	RITMOS LAT. Yudeskia/Yamileth Sala 2
19:30	HIIT ♥ Mateo Sala 1	TONO David Sala 1	CORE/ HIIT ♥ Romina/Luis 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/Yudeskia Sala 3	YOGA Sara Sala 3	YOGA VINYASA Sara Sala 3	19:00 YOGA BIKRAM Rosa Sala 40	YOGA ASTHANGA 85 Deslandes Sala 3
19:30	NATACIÓN ESTILOS 45' Mar	19:15 AQUA-GYM 45' Mar	AQUA-HIIT 45' Sandra	19:15 AQUA-GYM 45' Mar	
19:30		19:30 YOGA BIKRAM 90' Rosa Sala 40		20:00 YOGA BIKRAM 90' Rosa Sala 40	
20:00	BALLET CLÁSICO Alicia Sala 2	DANCE Mateo Sala 2	ESTIRAMIENTOS 30' Alicia Sala 4	PILATES Yudeskia Sala 3	
20:30	PILATES David Sala 1	MEDITACIÓN 30' Sara Sala 3	ZUMBA Yudeskia Sala 2		
20:30		TONO/SUSPENSIÓN Pedro Sala 1	TONO BOX ♥ Romina/Luis Sala 1	TONO Miguel Sala 1	
20:30	AQUA-HIIT 45' Mar	20:00 NATACIÓN ESTILOS 45' Mar		20:00 NATACIÓN ESTILOS 45' Mar	

<b>SABADO</b>	10:00 TONO Romina Sala 1	10:00 BALLET Inic. Alicia/Yudeskia Sala 2	11:00 AQUA-GYM 45' Romina	11:00 BALLET C. Alicia/Yudeskia Sala 2
	11:00 CICLO Marta/Luis Sala 4	12:00 G.A.P. Romina/Luis Sala 1	12:00 PILATES Marta/Romina Sala 3	13:00 DANCE Marcio Sala 2
<b>DOMINGO</b>	CICLO VIRTUAL	10:00/12:00/13:00/14:00/15:00	17:00/18:00/19:00/20:00	
	10:15-TONO Yudeskia/Yamileth Sala 1	10:30 YOGA ASHT Deslandes Sala 3	11:15 BARRE Yudeskia Sala 2	11:30 G.A.P. Deslandes Sala 1
	12:15 AQUA-GYM Yudeskia/Yamileth	12:30 RITMOS Deslandes Sala 2		
	CICLO VIRTUAL	10:15/11:15/12:15/14:00/15:00	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 DEL 5 AL 18 DE JULIO DE 2021



SALA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:15-08:10	ENT.FUNCIONAL Miguel		TONO Pedro		ENT.FUNCIONAL Pedro		
08:15-09:10				TONO Pedro			
09:00-09:25	SUSPENSIÓN <sup>25'</sup> 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 Yudeskia/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		SUSPENSIÓN <sup>25'</sup> David	ENT.FUNCIONAL David				
12:00-12:55						G.A.P. Romina/Luis	
13:30-14:25	TONO Arturo		KICK BOX Arturo				
14:30-15:25		ENT.FUNCIONAL Arturo	HIIT Arturo	TONO Félix	ENT.FUNCIONAL Romina		
15:30-16:25	BODY GLOBAL Lucas	TONO Romina/Yudeskia		G.A.P. Arturo			
17:00-17:55				TONO Lucas			
18:00-18:55			TONO Lucas				
18:30-19:25	TONO Mateo	ENT.FUNCIONAL Pedro		G.A.P. Arturo			
19:30-20:25	HIIT Mateo	TONO David	CORE/ HIIT Romina/ Luis	E.FUNCIONAL Arturo	TONO Romina		
20:30- 21:25	PILATES David	TONO/SUSPENSIÓN Pedro	TONO BOX Romina/ Luis	TONO Miguel			

HORARIO AADD DEL 5 AL 18 DE JULIO DE 2021



SALA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:15-08:00							
08:15-09:10		JUMPING TONO Romina/Yudeskia	ENT.FUNCIONAL Pedro		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 Yudeskia	RITMOS LATINOS Yudeskia/Yudeskia	BARRE Ana	D.CONTEMPORÁNEA Ana		
11:00-11:55						BALLET CLÁSICO Alicia	11:15 BARRE Yudeskia
11:30-12:25		ZUMBA Yamileth/Yudeskia	AEROBIC Félix	RITMOS LATINOS Yudeskia			
12:30-13:25	AEROBIC Félix				RITMOS Nelson		RITMOS LATINOS Deslandes
13:00-13:55						DANCE Marcio	
14:30-15:25	JUMPING TONO Lucas		RITMOS Nelson	DANZA URBANA Arturo			
15:30-16:25	STEP Félix	AEROBIC Félix		AEROBIC Félix	TONO BOX Romina		
17:00-17:55	AEROBIC Inic. Félix						
18:00-18:55		BARRE Elsa		BARRE Elsa	BARRE Elsa		
18:30-19:25			BALLET CLÁSICO 85' Alicia				
19:00-19:55	RITMOS LATINOS Yamileth/Yudeskia	DANZA URBANA Arturo		ZUMBA Yudeskia	RITMOS LATINOS Yudeskia/Yamileth		
20:00-20:55	BALLET CLÁSICO Alicia	DANCE Mateo	20:30 ZUMBA Yudeskia				

HORARIO AADD DEL 5 AL 18 DE JULIO DE 2021

SALA 3	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:15-08:10		PILATES Romina/Yudeskia		YOGA Elsa			
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		
12:00-12:55						PILATES Marta/Romina	
12:30-13:25	ESTIRAMIENTOS David	YOGA SIVANANDA Patricia		YOGA HATHA Patricia			
14:30-15:25	YOGA VINYASA Beatriz	PILATES Romina/Yudeskia	YOGA VINYASA Beatriz				
15:30-16:25				ESTIRAMIENTOS Lucas			
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 Marisol	PILATES David	YOGA HATHA Marisol			
19:30-20:25		YOGA Sara	YOGA VINYASA Sara		YOGA ASTHANGA 85' Deslandes		
20:00-20:55	G.A.P. Yamileth/Yudeskia			PILATES Yudeskia			
20:30-21:25		MEDITACION30' Sara					

HORARIO AADD DEL 5 AL 18 DE JULIO DE 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	9:05 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 Romina	18:00 CYCLING VIRTUAL	18:00 CYCLING VIRTUAL
19:30-20:15		CYCLING Pedro	ESTIRAMIENTOS 30' 20:00H Alicia	CYCLING Miguel	CYCLING VIRTUAL	19:00 CYCLING VIRTUAL	
20:30-21:15	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL 20:00	

HORARIO AADD DEL 5 AL 18 DE JULIO DE 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	ACUA-GYM Miguel	NATAC. TERAPEÚTICA Sandra	ACUA-GYM Miguel	ACUA-GYM Sandra	ACUA-GYM Miguel		
12:15-13:00							ACUA-GYM Yudeskia/Yamileth
13:30-14:15							
14:30-15:15			ACUA-HIIT Miguel				
15:00-15:45							
17:30-18:15			ACUA-GYM Sandra	ACUA-GYM Sandra			
18:30-19:15	ACUA-GYM Mar		NATACION ESTILOS Sandra		ACUA-GYM Pedro		
19:15- 20:00		ACUA-GYM Mar		ACUA-GYM Mar			
19:30-20:15	NATACION ESTILOS Mar		ACUA-HIIT Sandra				
20:00-20:45		NATACION ESTILOS Mar		NATACION ESTILOS Mar			
20:30- 21:15	ACUA-HIIT Mar						

HORARIO AADD DEL 5 AL 18 DE JULIO 2021

SALA 40	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:15-08:10							
08:15-09:10		ESTIRAMIENTOS Lucas					
09:00-9:55				BIKRAM Marisol			
09:15-10:10							
10:15-11:10		BIKRAM Marisol		BIKRAM Sala 40 Marisol			
10:30-11:25							
11:30-12:25				PILATES Romina/ Natalia			
13:30-14:25							
14:30-15:25		BIKRAM Marisol		BIKRAM Rosa			
15:35-16:30							
16:00-16:55							
17:00-17:55		BIKRAM Rosa					
18:00-18:55		PILATES Romina/Yudeskia		ESTIRAMIENTOS Lucas			
19:00-19:55				BIKRAM Rosa			
19:30-20:55		BIKRAM 85' Rosa					
20:00-21:25				BIKRAM 85' Rosa			