

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7:15	TONO Pedro Sala 1	PILATES Romina Sala 40	TONO Pedro Sala 1	YOGA Elsa Sala 3	ENT. FUNCIONAL Pedro Sala 1
7:15		CICLO 45' Slendy Sala 4		CICLO 45' Pedro Sala 4	
8:00		8:15 ESTIRAMIENTOS Lucas Sala 40			
8:15		PILATES Romina Sala 3			
8:15		ARSENAL GLOBAL Slendy Sala 1	ENT. FUNCIONAL Pedro Sala 1		JUMPING 30' Pedro Sala 2
9:30	9:00 SUSPENSIÓN David Sala 1	9:15 YOGA BIKRAM Marisol Sala 40	CICLO 45' Félix Sala 4	9:00 YOGA BIKRAM Marisol Sala 40	G.A.P. Slendy Sala 1
9:30	TONO David Sala 1	KICKBOX Arturo Sala 1	AQUA-GYM 45' Pedro	TONO CROSS Slendy Sala 1	
9:30	BALLET CLÁSICO Alicia Sala 2	ENT.FUNCIONAL Romina 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 85' 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 Erick Sala 3
10:30		AQUA-GYM Sandra			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				POSTURA & MOVIMIENTO Cristian Sala 3	
11:30		ZUMBA Yamileth 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 Erick Sala 3
11:30	AQUA-GYM 45' Yudeskia	NATACIÓN Terapéutica Sandra	AQUA-GYM 45' Yudeskia	AQUA-GYM Sandra	
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 Erick Sala 3	FLAMENCO Carmen A. Sala 2	YOGA HATHA Erick Sala 3	
12:30					
13:30	TONO Arturo Sala 1		KICKBOX Arturo Sala 1		
14:30	YOGA VINYASA Beatriz Sala 3	PILATES Romina 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	DANCE Nelson Sala 2	DANZA URBANA Arturo Sala 2	
14:30	CICLO/TRAINING Félix Sala 4	CICLO 45' Félix Sala 4		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 2
15:30	STEP Félix Sala 2	AERÓBIC Félix Sala 2		AERÓBIC Félix Sala 2	
15:30				ESTIRAMIENTOS Lucas Sala 40	
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					
17:30	17:00 AERÓBIC Iniciación Félix Sala 2	18:00 PILATES Romina Sala 40	AQUA-GYM Sandra	AQUA-GYM Sandra	
18:00	FLAMENCO Carmen A. Sala 2	BARRE Elsa Sala 2	TONO Lucas Sala 1	BARRE Elsa Sala 2	BARRE Elsa Sala 2
18:30	CICLO/TRAINING Slendy Sala 4			CICLO 45' Pedro Sala 4	
18:30	TONO Mateo Sala 1	ENT. FUNCIONAL Pedro Sala 1	BALLET CLÁSICO 90' 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 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 LATINOS Yamileth Sala 2	DANZA URBANA Arturo Sala 2		ZUMBA Yudeskia Sala 2	RITMOS LATINOS Yamileth Sala 2
19:30	HIIT Mateo Sala 1	G.A.P. David Sala 1	CORE/ HIIT Romina Sala 1	KICKBOX Arturo Sala 1	TONO Romina Sala 1
19:30		CICLO 45' Pedro Sala 4			
19:30	20:00 G.A.P. Yamileth 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 YOGA BIKRAM 90' Rosa Sala 40	20:30 MEDITACIÓN 30' Sara Sala 40	20:00 YOGA BIKRAM 90' Rosa Sala 40	
20:00	BALLET CLÁSICO Alicia Sala 2	DANCE Mateo Sala 2	ESTIRAMIENTOS 25' Alicia Sala 2	PILATES Yudeskia Sala 3	
20:30	PILATES David Sala 1		ZUMBA Yudeskia Sala 2	20:00 TAI-CHI Mayte Sala 2	
20:30		TONO Pedro Sala 1	CKB Romina Sala 1	TONO Mar Sala 1	
20:30	AQUA-HIIT 45' Mar	20:00 NATACIÓN ESTILOS 45' Mar	TONO Slendy Sala 1		

<b>SABADO</b>	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
	CICLO VIRTUAL	10:00/12:00/13:00/14:00/15:00	17:00/18:00/19:00/20:00	
<b>DOMINGO</b>	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	10:15/11:15/12:15/14:00/15:00	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.