

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7:15	ENT. FUNCIONAL ♥ Miguel 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	ENT. FUNCIONAL ♥ Pedro Sala 2		
8:15		45' ARSENAL GLOBAL ♥ Slendy Sala 1	8:30 KICKBOX ♥ Arturo Sala 1		30' JUMPING ♥ Pedro Sala 2
9:00	30' SUSPENSIÓN David Sala 1	30' SUSPENSIÓN David Sala 1	9:30 TONO/SUSPENSIÓN MIGUEL Sala 1	YOGA BIKRAM Marisol Sala 40	
9:30	AQUA-HIIT 45' Miguel	9:15 YOGA BIKRAM Marisol Sala 40	AQUA-GYM 45' Pedro	NATACIÓN ESTILOS 45' Sandra	G.A.P. Slendy Sala 1
9:30	TONO David Sala 1	KICKBOX ♥ Arturo Sala 1	CICLO 45' Félix Sala 4	TONO CROSS ♥ Slendy Sala 1	CICLO/TRAINING ♥ Pedro Sala 4
9:30	BALLET CLÁSICO Alicia Sala 2	ENT.FUNCIONAL ♥ David Sala 2	DANZA URBANA Arturo Sala 2	ESTIRAMIENTOS David Sala 2	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 90' Marisol Sala 40	
10:30	45' JUMPING/TONO ♥ Lucas Sala 2	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 1	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 45' Miguel	AQUA-GYM 45' Sandra	AQUA-GYM 45' Miguel		AQUA-GYM 45' Pedro
11:30	ARSENAL GLOBAL ♥ David Sala 1	FITNESS SENIOR ♥ David Sala 1		FITNESS SENIOR ♥ David Sala 1	BALLET CLÁSICO Ana Sala 2
11:30				POSTURA&MOVIMIENTO Cristian Sala 3	YOGA RESTAURATIVO Erick Sala 3
11:30		ZUMBA Yamileth Sala 2	AERÓBIC Félix Sala 2	RITMOS LATINOS Yudeskia Sala 2	FITNESS SENIOR ♥ Nelson Sala 1
11:30	YOGA HATHA Sara Sala 3	AERÓBIC. Iniciación Félix Sala 3	REED.POST. Carmen Sala 3		
11:30	AQUA-GYM 45' Miguel	NATACIÓN Terapéutica Sandra	AQUA-GYM 45' Miguel	AQUA-GYM 45' Sandra	AQUA-HIIT 45' Miguel
12:30	AERÓBIC Félix Sala 2		TONO Pedro Sala 1	TONO Arturo 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	DANCE Manuel Sala 2	ENT. FUNCIONAL ♥ Arturo Sala 1	HIIT ♥ Arturo Sala 1	TONO Félix Sala 1	ENT.FUNCIONAL ♥ Romina Sala 1
14:30	HIIT ♥ Arturo Sala 1	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	TONO Nelson Sala 2	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	
15:30				ESTIRAMIENTOS Lucas Sala 40	
17:00	ESTIRAMIENTOS Lucas Sala 3	YOGA BIKRAM Rosa Sala 40	ENT. FUNCIONAL ♥ Mateo Sala 1	TONO Lucas Sala 1	PILATES Romina Sala 3
17:30	BOX-TEEN Arturo Sala 1	17:00 PILATES SUSPENSIÓN Romina Sala	17:00. PILATES Lucas Sala 3		
17:30	17:00 AERÓBIC Iniciación Félix Sala 2		AQUA-GYM 45' Sandra	AQUA-GYM 45' 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	18:00 PILATES Romina Sala 40	17:30 DANCE-TEEN Arturo Sala 2	CICLO 45' Miguel Sala 4	PILATES INI. Mateo Sala 3
18:30	TONO Mateo Sala 1	TONO CROSS ♥ Pedro Sala 1	BALLET CLÁSICO 90' Alicia Sala 2	G.A.P. Arturo Sala 1	18:00. TONO Romina Sala 1
18:30	PILATES Carmen Sala 3	YOGA HATHA Erick Sala 3	PILATES David Sala 3	YOGA HATHA Erick Sala 3	19:00 CICLO/CORE Romina Sala 4
18:30	AQUA-GYM 45' Mar		NATACIÓN ESTILOS 45' Sandra	18:00 ESTIRAMIENTOS Lucas Sala 40	AQUA-GYM 45' Pedro
19:00	RITMOS LATINOS Yamileth Sala 2	ARSENAL GLOBAL ♥ Mateo Sala 2		ZUMBA Yudeskia Sala 2	RITMOS LATINOS Yamileth Sala 2
19:30	HIIT ♥ Mateo Sala 1	ESTIRAMIENTOS David Sala 1	CORE/ HIIT ♥ Romina Sala 1	KICKBOX ♥ Arturo Sala 1	
19:30		CICLO 45' Pedro Sala 4			
19:30	20:00 G.A.P. Yamileth Sala 4	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	G.A.P. Mateo Sala 1
		19:30 YOGABIKRAM 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 TERAPÉUTICO David Sala 3		ZUMBA Yudeskia Sala 3	20:00 TAI-CHI Mayte Sala 2	JAZZ Mateo Sala 2
20:30	ZUMBA Yudeskia Sala 1	TONO Pedro Sala 1	CICLO 45' Romina Sala 4	ENT. FUNCIONAL ♥ Miguel Sala 1	
20:30	AQUA-HIIT 45' Mar	20:00 NATACIÓN ESTILOS 45' Mar	TONO 45' Slendy Sala 1	20:00 NATACIÓN ESTILOS 45' Mar	
21:00		ESTIRAMIENTOS 45' Mateo Sala 2			

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 DANCE Marcio Sala 2
DOMINGO	CICLO VIRTUAL	10:00/12:00/13:00/14:00/15:00	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 ENT. FUNCIONAL Deslandes Sala
	11:00 BARRE Yudeskia Sala 2	12:30 RITMOS Deslandes Sala 2	12:30 AQUA-GYM Yamileth	
	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.

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		ARSENAL GLOBAL 45' Slendy	8:30 KICK BOX Arturo				
09:00-09:25	SUSPENSIÓN 30' David	SUSPENSIÓN 30' David					
09:30-10:25	TONO David	KICK BOX Arturo	TONO/ SUSPENSIÓN Miguel	TONO CROSS Slendy	G.A.P. Slendy	10:00 TONO Romina	
10:30-11:25	DANCE Arturo	ARSENAL GLOBAL David	TONO Félix	ARSENAL GLOBAL David	TONO Félix		10:15 TONO Yamileth
11:30-12:25	ARSENAL GLOBAL David	FITNESS SENIOR David		FITNESS SENIOR David	FITNESS SENIOR Nelson		ENT.FUNCIONAL Deslandes
12:30-13:25			TONO Pedro	TONO Arturo			
12:00-12:55						G.A.P. Romina	
13:30-14:25	TONO Arturo		KICK BOX Arturo				
14:30-15:25	HIIT Arturo	ENT.FUNCIONAL Arturo	HIIT 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	17:30 BOX-TEEN Arturo	PILATES SUSPENSIÓN Romina	ENT.FUNCIONAL Mateo	TONO Lucas			
18:00-18:55			TONO Lucas		TONO Romina		
18:30-19:25	TONO Mateo	TONO CROSS Pedro		G.A.P. Arturo			
19:30-20:25	HIIT Mateo	ESTIRAMIENTOS David	CORE/ HIIT Romina	KICK BOX Arturo	G.A.P. Mateo		
20:30- 21:25	ZUMBA Yudeskia	TONO Pedro	45' TONO Slendy	ENT.FUNCIONAL Miguel			

SALA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:15-08:00							
08:15-09:10			ENT.FUNCIONAL Pedro		JUMPING 30' Pedro		
09:30-10:25	BALLET CLÁSICO Alicia	ENT.FUNCIONAL David	DANZA URBANA Arturo	ESTIRAMIENTOS David	AEROBIC Félix		
10:00- 10:55						BALLET CL. Inc. Alicia	
10:30-11:25	JUMPING/TONO 45' Lucas	BARRE Yudeskia	RITMOS LATINOS Yudeskia	BARRE Ana	D.CONTEMPORÁNEA Ana		
11:00-11:55						BALLET CLÁSICO Alicia	BARRE Yudeskia
11:30-12:25		ZUMBA Yamileth	AEROBIC Félix	RITMOS LATINOS Yudeskia	BALLET CLÁSICO Ana		
12:30-13:25	AEROBIC Félix		FLAMENCO Carmen A.		RITMOS Nelson		RITMOS LATINOS Deslandes
13:00-13:55						DANCE Marcio	
14:30-15:25	DANCE Manuel		DANCE Nelson	DANZA URBANA Arturo			
15:30-16:25	STEP Félix	AEROBIC Félix		AEROBIC Félix			
17:00-17:55	AEROBIC Inc. Félix		DANCE-TEEN 17:30 Arturo				
18:00-18:55	FLAMENCO Carmen A.	BARRE Elsa		BARRE Elsa	BARRE Elsa		
18:30-19:25			BALLET CLÁSICO 90' Alicia				
19:00-19:55	RITMOS LATINOS Yamileth	ARSENAL GLOBAL Mateo		ZUMBA Yudeskia	RITMOS LATINOS Yamileth		
20:00-20:55	BALLET CLÁSICO Alicia	DANCE Mateo	ESTIRAMIENTOS 30' Alicia	TAI-CHI Mayte	JAZZ 20:30 Mateo		
21:00- 21:55		ESTIRAMIENTOS 45' Mateo					

HORARIO AADD DESDE EL 04 DE OCTUBRE DEL 2021



SALA 3	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:15-08:10				YOGA Elsa			
08:15-9:15		PILATES Romina					
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 Erick		YOGA ASTHANGA Deslandes
11:30-12:25	YOGA HATHA Sara	AEROBIC Inic. Félix	RED.POSTURAL Carmen	Postura & Mvmnto Cristian	YOGA RESTAURATIVO Erick		
12:00-12:55						PILATES Marta	
12:30-13:25	ESTIRAMIENTOS David	YOGA SIVANANDA Erick		YOGA HATHA Erick			
14:30-15:25	YOGA VINYASA Beatriz	PILATES Romina	YOGA VINYASA Beatriz				
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	PILATES Inic. Mateo		
19:30-20:25		YOGA Sara	YOGA VINYASA Sara		YOGA ASTHANGA 85' Deslandes		
20:00-20:55				PILATES Yudeskia			
20:30-21:25	PILATES Terapéutico David		ZUMBA Yudeskia				

HORARIO AADD DESDE EL 04 DE OCTUBRE DEL 2021



SALA 4	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:15-08:00	CYCLING VIRTUAL 07:05- 08:05	45' CICLO SLENDY	CYCLING VIRTUAL 07:05- 08:05	45' CICLO PEDRO	CYCLING VIRTUAL 07:05- 08:05		
08:05-8:50	CYCLING VIRTUAL 08:05- 09:05		CYCLING VIRTUAL 08:05- 09:05	CYCLING VIRTUAL 08:05- 09:05	CYCLING VIRTUAL 08:05- 09:05		
09:00-9:45	CYCLING VIRTUAL 09:00- 10:00	CYCLING VIRTUAL 9:00- 10:00		CYCLING VIRTUAL 09:00- 10:00		CYCLING VIRTUAL 09:05- 10:05	
09:30-10:25			45' CICLO FELIX		CICLO/TRAINING PEDRO		
10:00-10:45	CYCLING VIRTUAL 10:00- 11:00			CYCLING VIRTUAL 10:00- 11:00		CYCLING VIRTUAL 10:00- 11:100	CYCLING VIRTUAL 10:15- 11:15
10:30-11:15		45' CICLO FELIX					
11:00-11:45	CYCLING VIRTUAL 11:00- 12:00		CYCLING VIRTUAL 11:00- 12:00		CYCLING VIRTUAL 11:00- 12:00	CICLO MARTA	CYCLING VIRTUAL 11:15- 12:15
11:30-12:25							
12:00-12:45	CYCLING VIRTUAL 12:00- 13:00		CYCLING VIRTUAL 12:00- 13:00		CYCLING VIRTUAL 12:00- 13:00	CYCLING VIRTUAL 12:00- 13:00	CYCLING VIRTUAL 12:15- 13:15
13:00-13:45	CYCLING VIRTUAL 13:00- 14:00	CYCLING VIRTUAL 13:00- 14:00	CYCLING VIRTUAL 13:00- 14:00	CYCLING VIRTUAL 13:00- 14:00	CYCLING VIRTUAL 13:00- 14:00	CYCLING VIRTUAL 13:00- 14:00	
14:30-15:15	CICLO/TRAINING FELIX	45' CICLO FELIX	CYCLING VIRTUAL 14:30- 15:30	45' CICLO LUCAS	CYCLING VIRTUAL 14:30- 15:30	CYCLING VIRTUAL 14:00- 15:00	CYCLING VIRTUAL 14:00- 15:00
15:30-16:15		CYCLING VIRTUAL 15:30- 16:30	CYCLING VIRTUAL 15:30- 16:30	CYCLING VIRTUAL 15:30- 16:30	CYCLING VIRTUAL 15:30- 16:30	CYCLING VIRTUAL 15:00- 16:00	CYCLING VIRTUAL 15:00- 16:00
17:00-17:45	CYCLING VIRTUAL 17:00- 18:00	CYCLING VIRTUAL 17:00- 18:00	CYCLING VIRTUAL 17:00- 18:00	CYCLING VIRTUAL 17:00- 18:00	CYCLING VIRTUAL 17:00- 18:00	CYCLING VIRTUAL 17:00- 18:00	CYCLING VIRTUAL 17:00- 18:00
18:30-19:15	CICLO/TRAINING SLENDY	CYCLING VIRTUAL 18:30- 19:30	CYCLING VIRTUAL 18:30- 19:30	45' CICLO MIGUEL		CYCLING VIRTUAL 18:00- 19:00	CYCLING VIRTUAL 18:00- 19:00
19:30-20:15	20:00 G.A.P. Yamileth	45' CICLO PEDRO			CICLO/CORE 19:00 ROMINA	CYCLING VIRTUAL 19:00- 20:00	
20:30-21:15		CYCLING VIRTUAL 20:30- 21:30	45' CICLO ROMINA	CYCLING VIRTUAL 20:30- 21:30	CYCLING VIRTUAL 20:30- 21:30	CYCLING VIRTUAL 20:00- 21:00	

HORARIO AADD DESDE EL 04 DE OCTUBRE DEL 2021

SALA 40	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:15-08:10		PILATES Romina					
08:15-09:10		ESTIRAMIENTOS Lucas					
09:00-9:55				BIKRAM Marisol			
09:15-10:10		BIKRAM Marisol					
10:15-11:10		BIKRAM Marisol					
10:15-11:10				90' BIKRAM Marisol			
11:30-12:25							
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			
19:00-19:55				BIKRAM Rosa			
19:30-20:55		90' BIKRAM Rosa					
20:00-21:25			30' MEDITACION 20:30 SARA	90' BIKRAM Rosa			

HORARIO AADD DESDE EL 04 DE OCTUBRE DEL 2021

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