

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7:15	ENT. FUNCIONAL ♥ Miguel Sala 1	CICLO 45' Lucas Sala 4	TONO Pedro Sala 1	CICLO 45' Pedro Sala 4	ENT. FUNCIONAL ♥ Pedro Sala 1
7:15		PILATES Yudeskia Sala 40		YOGA Elsa Sala 3	
8:15		ARSENAL GLOBAL 45' Yudeskia Sala 1	ENT. FUNCIONAL ♥ Pedro Sala 2		JUMPING 30' ♥ Pedro Sala 2
8:15		ESTIRAMIENTOS Lucas Sala 40	8:30 KICKBOX ♥ Arturo Sala 1		
9:00	SUSPENSIÓN 30' David Sala 1	SUSPENSIÓN 30' David Sala 1	9:30 CICLO 45' Félix Sala 4	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	CICLO/TRAINING ♥ Pedro Sala 4
9:30	TONO David Sala 1	ENT.FUNCIONAL ♥ David Sala 2	TONO/SUSPENSIÓN Miguel Sala 1	TONO CROSS ♥ Pedro Sala 1	G.A.P. Romina Sala 1
9:30	BALLET CLÁSICO Alicia Sala 2	KICKBOX ♥ Arturo Sala 1	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		CICLO 45' Félix Sala 4			
10:30	JUMPING/TONO 45' ♥ Lucas Sala 2	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 Iniciación 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	FITNESS SENIOR ♥ Nelson Sala 1
11:30	YOGA HATHA Sara Sala 3	AERÓBIC Iniciación Félix Sala 3	REED. POSTURAL Carmen Sala 3	POSTURA&MOVIMIENTO Cristian Sala 3	YOGA RESTAURATIVO Erick Sala 3
11:30	REED. POSTURAL Lucas Sala 40	ZUMBA Yamilet Sala 2	AERÓBIC Félix Sala 2	RITMOS LATINOS Yudeskia Sala 2	BALLET CLÁSICO Ana Sala 2
11:30	AQUA-GYM 45' Miguel	NATACIÓN Terapéutica 45' Sandra	AQUA-GYM 45' Miguel	AQUA-GYM 45' Sandra	AQUA-HIIT 45' Miguel
12:30	AERÓBIC Félix Sala 2	SEVILLANAS Carmen A. Sala 2	FLAMENCO Carmen A. Sala 2		RITMOS Nelson Sala 2
12:30	ESTIRAMIENTOS David Sala 3	YOGA SIVANANDA Erick Sala 3		YOGA HATHA Erick Sala 3	HIPOPRESIVOS 30' Marta A. Sala 3
12:30			TONO Pedro Sala 1	TONO Arturo Sala 1	TONO Romina Sala 1
13:30	TONO Arturo Sala 1		KICKBOX ♥ Arturo Sala 1		
14:30	YOGA VINYASA Eva Sala 3	PILATES Romina Sala 3	YOGA VINYASA Eva Sala 3	YOGA BIKRAM Rosa Sala 40	YOGA VINYASA Beatriz Sala 3
14:30	HIIT ♥ Arturo Sala 1	ENT. FUNCIONAL ♥ Arturo Sala 1	HIIT ♥ Arturo Sala 1	TONO Félix Sala 1	ENT.FUNCIONAL ♥ Romina Sala 1
14:30	DANCE Manuel Sala 2	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	AERÓBIC Iniciación Félix Sala 2	YOGA BIKRAM Rosa Sala 40	ENT. FUNCIONAL ♥ Mateo Sala 1	TONO Lucas Sala 1	
17:00	ESTIRAMIENTOS Lucas Sala 3	PILATES SUSPENSIÓN Romina Sala 1	PILATES Lucas Sala 3	17:30 HIPOPRESIVOS 30' Marta A. Sala 3	PILATES Romina Sala 3
17:30	KICKBOX ♥ Arturo Sala 1		AQUA-GYM 45' Sandra	AQUA-GYM 45' Sandra	
18:00	FLAMENCO Carmen A. Sala 2	BARRE Elsa Sala 2	17:30 DANCE Arturo Sala 2	BARRE Elsa Sala 2	BARRE Elsa Sala 2
18:00		PILATES Romina Sala 40	TONO Lucas Sala 1	ESTIRAMIENTOS Lucas Sala 40	TONO Romina Sala 1
18:30	CICLO/TRAINING Félix Sala 4		BALLET CLÁSICO 90' Alicia Sala 2	CICLO 45' Miguel Sala 4	
18:30	TONO Mateo Sala 1	TONO CROSS ♥ Pedro Sala 1		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	PILATES Iniciación Mateo Sala 3
18:30	AQUA-GYM 45' Mar		NATACIÓN ESTILOS 45' Sandra		AQUA-GYM 45' Pedro
19:00	RITMOS LATINOS Yamilet Sala 2	19:30 YOGA BIKRAM 90' Rosa Sala		ZUMBA Yudeskia Sala 2	RITMOS LATINOS Yamilet Sala 2
19:00	YOGA BIKRAM 90' Rosa Sala 40	ARSENAL GLOBAL Mateo Sala 2		YOGA BIKRAM Rosa Sala 40	CICLO/CORE Romina Sala 4
19:30	HIIT ♥ Mateo Sala 1	CICLO 45' Pedro Sala 4	CORE/ HIIT ♥ Romina Sala 1	KICKBOX ♥ Arturo Sala 1	G.A.P. Mateo Sala 1
19:30		ESTIRAMIENTOS David Sala 1			
19:30		YOGA Sara Sala 3	YOGA VINYASA Sara Sala 3		YOGA ASTHANGA 90' 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	
20:00	BALLET CLÁSICO Alicia Sala 2	DANCE Mateo Sala 2	ESTIRAMIENTOS 30' Alicia Sala 2	YOGA BIKRAM 90' Rosa Sala 40	
20:00	G.A.P. Yamilet Sala 4	NATACIÓN ESTILOS 45' Mar		NATACIÓN ESTILOS 45' Mar	
20:30	ZUMBA Yudeskia Sala 1	DANZA URBANA Iria Sala 3	ZUMBA Yudeskia Sala 2	20:00 TAI-CHI Mayte Sala 2	JAZZ LÍRICO Mateo Sala 1
20:30	PILATES TERAPÉUTICO David Sala 3	21:00 ESTIRAMIENTOS 45' Mateo Sala 2	MEDITACIÓN 30' Sara Sala 3	20:00 PILATES Yudeskia Sala 3	
20:30	AQUA-HIIT 45' Mar	TONO Pedro Sala 1	TONO 45' Romina Sala 1	ENT. FUNCIONAL ♥ Miguel Sala 1	

SÁBADO	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
	18:30 YOGA ALINEACIÓN Eva Sala 3			
	CICLO VIRTUAL	10:00/12:00/13:00/14:00/15:00	17:00/18:00/19:00/20:00	

DOMINGO	10:15 TONO Yamilet Sala 1	10:30 YOGA ASHT Deslandes Sala 3	11:00 BARRE Yudeskia Sala 2	11:30 ENT. FUNCIONAL-Deslandes Sala 1
	11:30 AQUA-GYM Yamilet	12:30 RITMOS Deslandes Sala 2	12:30 AQUA-GYM Yamilet	
	CICLO VIRTUAL	09:15/ 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.