

ifitness Gimnasio

Intensidad

Leve

Moderada

Media

Alta

Fuerte

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:30	CICLO INDOOR	CICLO VIRTUAL	CICLO INDOOR	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		7:30
7:30				LES MILLS BODYPUMP			7:30
8:30	CICLO VIRTUAL	CICLO INDOOR	CICLO VIRTUAL	CICLO INDOOR	CICLO VIRTUAL		8:30
9:00	iCORE	glúteo10	HIIT	iCross	iCORE		9:00
9:15	iflex				iflex		9:15
9:30	LES MILLS BODYPUMP	PILATES	GAP	LES MILLS BODYBALANCE	ZUMBA		9:30
10:00	CICLO INDOOR	CICLO VIRTUAL	CICLO INDOOR	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	10:00
10:30	ZUMBA	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYPUMP	GAP	PILATES		10:30
11:00	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
11:30	HIIT	TRX	ZUMBA	glúteo10	TRX		11:30
12:00	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO INDOOR	CICLO VIRTUAL	CICLO INDOOR		12:00
13:15	CICLO VIRTUAL	CICLO INDOOR	CICLO VIRTUAL	CICLO INDOOR	CICLO VIRTUAL		13:15
13:15	PILATES	iCross	TRX				13:15
14:15	LES MILLS BODYCOMBAT	ZUMBA	LES MILLS BODYPUMP	iCross	GAP		14:15
14:30	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR		14:30
15:30	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		15:30
15:30	GAP	LES MILLS BODYPUMP	CICLO INDOOR	ZUMBA	ZUMBA		15:30
16:30	ZUMBA	HIIT	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYPUMP	CICLO VIRTUAL		16:30
16:30	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	PILATES		16:30
17:30	LES MILLS BODYBALANCE	PILATES	ZUMBA	HIIT	CICLO VIRTUAL		17:30
18:00	CICLO INDOOR	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO INDOOR			18:00
18:30	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYCOMBAT	GAP	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYPUMP		18:30
18:30	glúteo10	iCORE	TRX	iCORE	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	18:30
19:00	CICLO INDOOR	CICLO VIRTUAL	CICLO INDOOR	CICLO VIRTUAL			19:00
19:00	TRX	HIIT	glúteo10	iCross			19:00
19:30	iCross				CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	19:30
19:30	LES MILLS BODYCOMBAT	GAP	LES MILLS BODYPUMP	ZUMBA	LES MILLS BODYCOMBAT		19:30
20:00	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO VIRTUAL	CICLO INDOOR			20:00
20:30	ZUMBA	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYPUMP	CICLO VIRTUAL		20:30
21:00	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL			21:00
21:30		TRX	HIIT		CICLO VIRTUAL		21:30