

Intensidad

Leve

Moderada

Media

Alta

Fuerte

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:30	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		
7:30	HIIT		TRX		HIIT		
8:30	YOGA	PILATES	espalda sana	YOGA	TRX		
8:30	virtual walking	virtual walking	virtual walking	virtual walking	virtual walking		
9:00	CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL		
9:30		CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL			
9:30	GAP	ZUMBA	LES MILLS BODYPUMP	ZUMBA	GAP ^{30'}		
9:30	virtual walking	virtual walking	virtual walking	virtual walking	virtual walking		
10:00	CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL		CICLO INDOOR	CICLO VIRTUAL	
10:30		CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL			CICLO VIRTUAL
10:30	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYCOMBAT	GAP ^{30'}	espalda sana		
10:30	virtual walking	virtual walking	virtual walking	virtual walking	virtual walking		
11:00	CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL		
11:00				ICORE		CICLO VIRTUAL	
11:30	virtual walking	CICLO VIRTUAL	virtual walking	CICLO VIRTUAL	virtual walking	virtual walking	virtual walking
14:20	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYCOMBAT	HIIT	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYCOMBAT		
14:20	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	
15:30	CICLO VIRTUAL	virtual walking	LES MILLS BODYBALANCE	virtual walking	CICLO VIRTUAL		
16:30	virtual walking	virtual walking	virtual walking	virtual walking	virtual walking		
17:30						virtual walking	
18:15	PILATES	GAP ^{30'}	YOGA	LES MILLS BODYBALANCE	ZUMBA	CICLO VIRTUAL	
18:30	virtual walking	virtual walking	virtual walking	virtual walking	virtual walking		
18:30		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR			
19:00		TRX		TRX			
19:00	LES MILLS BODYPUMP	ZUMBA	LES MILLS BODYCOMBAT	GAP	PILATES		
19:00	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	
19:30	virtual walking	virtual walking	virtual walking	virtual walking	virtual walking		
19:30		CICLO INDOOR		CICLO VIRTUAL			
20:00	LES MILLS BODYCOMBAT	RUNNING	LES MILLS BODYPUMP	ZUMBA	LES MILLS BODYPUMP		
20:00	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		CICLO VIRTUAL		
20:30	virtual walking	virtual walking	virtual walking	virtual walking			
20:30	iCross			iCross			
20:45	LES MILLS BODYBALANCE		LES MILLS BODYBALANCE	PILATES			
21:00	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		

La dirección se reserva el derecho de realizar las modificaciones necesarias en el horario de las clases colectivas.

Es obligatorio calzado deportivo que no se haya utilizado en el exterior, botella de agua y toalla.

* Clases de 15' ICORE ** Clases de 20' CBA, HIIT *** Clases de 30' TRX GAP30