

Intensidad

Leve

Moderada

Media

Alta

Fuerte

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