



HORARIO GROUP EXERCISE (CONTRY)

HORA	LUNES				MARTES				MIERCOLES				JUEVES				VIERNES			
	STUDIO 1	STUDIO 2	PISO	SPINNING	STUDIO 1	STUDIO 2	PISO	SPINNING	STUDIO 1	STUDIO 2	PISO	SPINNING	STUDIO 1	STUDIO 2	PISO	SPINNING	STUDIO 1	STUDIO 2	PISO	SPINNING
6:00 - 7:00	POWER FLEX							FUERZA	TOTAL FITNESS							INTERVALO	TOTAL FITNESS			
7:00 - 8:00				INTERVALO								TODO TERRENO	STRECH							FONDO
8:10 - 9:10	POWER FLEX			TODO TERRENO		ALLEGRO	BELLY DANCE	INTERVALO	TOTAL FITNESS			INTERVALO		ALLEGRO		FUERZA	TOTAL FITNESS			INTERVALO - FUERZA
9:20 - 10:20		STEP	BOX	INTERVALO	STEP				FIGHT DO		BOX	FUERZA	RITMOS				FIGHT DO		BOX	
10:30 - 11:30	RITMOS	ALLEGRO			ENDURENCE				RITMOS	ALLEGRO			YOGA				ZUMBA	ALLEGRO		
18:30 - 19:30		PILATES MAT 6:30 PM																		
19:00 - 19:20	ABS				ABS				ABS				ABS				ABS			
19:30-20:30	STEP	ALLEGRO		INTERVALO	TOTAL FITNESS	ALLEGRO	BOX	INTERVALO	POWER FLEX	ALLEGRO	BOX 8:30 PM	FUERZA	TOTAL FITNESS	ALLEGRO	BOX	FUERZA				INTERVALO - FUERZA
20:30-21:30	AEROBOX	YOGA	ESCALADA		RITMOS				RITMOS	YOGA	ESCALADA		RITMOS							

SABADO				
HORA	STUDIO 1	STUDIO 2	PISO	SPINNING
10:00-11:00	STEP			TODO TERRENO
11:00-12:00		TOTAL FITNESS		
12:00-13:00	RITMOS			

HORARIO DEL CLUB

LUNES A JUEVES DE 6 AM A 11 PM VIERNES CERRAMOS A LAS 10 PM SABADO 8 A 4 PM Y DOMINGO 9 A 2 PM