



BALLY
TOTAL FITNESS™

HORARIO DIARIO DE CLASES - GROUP EXERCISE

ABRIL 2009

BALLY VALLE

	LUNES 16				MARTES 17				MIERCOLES 18				JUEVES 19				VIERNES 20			
HORA	AEROBICS	PILATES	REMO	SPINNING	AEROBICS	PILATES	REMO	SPINNING	AEROBICS	PILATES	REMO	SPINNING	AEROBICS	PILATES	REMO	SPINNING	AEROBICS	PILATES	REMO	SPINNING
6:00 - 7:00				FUERZA	POWER FLEX							INTERVALO	TOTAL FITNESS							TODO TERRENO
7:10 - 8:00								TODO TERRENO				INTERVALO				FUERZA				
7:30 - 8:00	ABDOMEN				ABDOMEN				ABDOMEN				ABDOMEN				ABDOMEN			
8:10 - 9:10		ALLEGRO		INTERVALOS	POWER FLEX	YOGA	REMO	INTERVALOS	FIGHT DO	ALLEGRO		FUERZA	ENDURANCE	YOGA	REMO	INTERVALO	RITMOS LATINOS	ALLEGRO		FUERZA
9:20 - 10:20	RITMOS LATINOS			FUERZA	STEP CH	BELLY DANCE		FUERZA	TOTAL FITNESS			INTERVALOS	ZUMBA			INTERVALO	FIGHT DO	ALLEGRO		
10:30 - 11:30	ENDURANCE	ALLEGRO			TOTAL FITNESS				STEP CH	ALLEGRO			TOTAL FITNESS				POWER FLEX			
18:10-19:10				INTERVALOS				INTERVALOS	POWER FLEX							FUERZA	ABDOMEN 7 PM			
19:00-19:30	ABDOMEN				ABDOMEN				ABDOMEN				ABDOMEN							
19:30-20:30	TOTAL FITNESS	ALLEGRO		FUERZA	STEP CH	YOGA	REMO	FUERZA	TOTAL FITNESS	ALLEGRO	REMO	FUERZA	FIGHT DO	YOGA	REMO	INTERVALO	REMO			
20:30-21:30	FIGHT DO	ALLEGRO			ZUMBA				BELLY DANCE	ALLEGRO			ZUMBA							

	SABADO 21			
HORA	AEROBICS	PILATES	REMO	SPINNING
10:00-11:00	TOTAL FITNESS			
11:00-12:00				INTERVALO

				HORARIOS DEL CLUB			
CARDIO	FUERZA	RESISTENCIA	DEFINICION	LUNES A JUEVES	6:00 A.M. A 11:00 P.M.	SABADO	8:00 A.M. A 4:00 P.M.
FIT ARTS	MARTIAL ARTS	BAILE FITNESS	SPINNING	VIERNES	6:00 A.M. A 10:00 P.M.	DOMINGO	9:00 A.M. A 2:00 P.M.
	MENTE Y CUERPO			PARA CUALQUIER DUDA O SUGERENCIA POR FAVOR COMIQUENSELA A LA GERENCIA.			
ABDOMEN	30 MIN.						