



CENTRO DE FITNESS

PROGRAMA DE CLASES COLECTIVAS JULIO

LUNES

INICIO	FIN	CLASE	SALA
9:00	9:30	HIIT VIRTUAL	3
9:15	10:00	CIRCUIT TRAINING	F
10:30	10:45	CICLO VIRTUAL	3
13:00	13:45	YOGA VIRTUAL	3
13:20	13:30	ABS EXPRESS	F
15:00	15:45	UPPER BODY VIRTUAL	3
16:30	17:15	CICLO VIRTUAL	3
18:30	19:15	GAP	1
19:00	19:45	CARDIOBOX VIRTUAL	3
19:30	20:15	CIRCUIT TRAINING	F
20:15	21:00	PILATES	1
20:30	21:00	FITNESS VIRTUAL	3

MARTES

INICIO	FIN	CLASE	SALA
9:00	9:15	GAP VIRTUAL	3
9:30	10:00	TONIFICACIÓN	F
10:15	11:00	PILATES	1
11:00	11:45	DANCE	1
11:30	11:45	YOGA VIRTUAL	3
14:15	15:00	CIRCUIT TRAINING	F
15:15	15:45	FITNESS VIRTUAL	3
16:45	17:15	HIIT VIRTUAL	3
18:15	18:45	KICKBOX VIRTUAL	3
18:45	19:30	FUERZA	F
19:00	19:30	ZUMBA VIRTUAL	3
19:30	20:15	CIRCUIT TRAINING	F
20:15	21:00	CICLO	3

MIÉRCOLES

INICIO	FIN	CLASE	SALA
9:15	10:00	CIRCUIT TRAINING	F
10:00	11:15	YOGA	1
10:30	11:00	PILATES VIRTUAL	3
15:30	16:15	CICLO VIRTUAL	3
17:30	18:00	UPPER BODY VIRTUAL	3
18:30	19:00	ABS VIRTUAL	3
19:15	20:00	CICLO VIRTUAL	3
19:30	20:15	CIRCUIT TRAINING	F
20:10	20:45	HIIT VIRTUAL	3
20:15	21:00	PILATES	1
21:00	21:30	FITNESS VIRTUAL	3

JUEVES

INICIO	FIN	CLASE	SALA
9:30	10:15	CICLO	3
10:15	10:45	TONIFICACIÓN	F
10:30	11:00	PILATES VIRTUAL	3
13:00	13:30	ZUMBA VIRTUAL	3
14:15	15:00	CICLO	3
15:30	16:00	YOGA VIRTUAL	3
17:45	18:15	ZUMBA VIRTUAL	3
19:15	20:00	GAP	F
20:15	21:00	CICLO	3
21:15	21:45	HIIT VIRTUAL	3

VIERNES

INICIO	FIN	CLASE	SALA
9:15	9:45	CARDIOBOX VIRTUAL	3
9:15	10:00	CIRCUIT TRAINING	F
10:00	10:30	PILATES VIRTUAL	3
11:45	12:15	ZUMBA VIRTUAL	3
13:30	14:15	CICLO VIRTUAL	3
14:00	14:10	GLUTEO EXPRESS	F
15:30	16:15	UPPER BODY VIRTUAL	3
17:15	18:00	YOGA VIRTUAL	3
19:15	19:45	ZUMBA VIRTUAL	3
20:00	20:10	TABATA 8'	F
20:00	20:30	HIIT VIRTUAL	3
20:45	21:15	PILATES VIRTUAL	3

SABADO

INICIO	FIN	CLASE	SALA
9:30	9:45	HIIT VIRTUAL	3
10:15	11:00	TONIFICACIÓN	F
10:30	11:15	CICLO VIRTUAL	3
12:00	12:45	CIRCUIT TRAINING	F
12:00	12:45	CARDIOBOX VIRTUAL	3
13:30	14:15	ZUMBA VIRTUAL	3
14:00	14:10	STRETCHING EXPRESS	F
15:00	15:45	CICLO VIRTUAL	3
16:30	17:15	PILATES VIRTUAL	3
17:30	18:15	YOGA VIRTUAL	3
19:00	19:30	ZUMBA VIRTUAL	3
20:00	20:45	CICLO VIRTUAL	3

DOMINGO

INICIO	FIN	CLASE	SALA
9:30	10:00	ZUMBA VIRTUAL	3
10:15	11:00	TONIFICACIÓN	F
10:30	11:15	CICLO VIRTUAL	3
12:00	12:45	CIRCUIT TRAINING	F
14:00	14:30	FITNESS VIRTUAL	3
15:00	15:10	ABS EXPRESS	F
16:00	16:45	YOGA VIRTUAL	3
17:15	17:45	UPPER BODY VIRTUAL	3

*1: SALA POLIVALENTE

*3: SALA CICLO/SALA VIRTUAL

*P: PISCINA CUBIERTA

*F: SALA FUNCIONAL

★ ACTIVIDAD NUEVA

★ REQUISITO: PERTENECER AL CLUB DEL NADADOR

El Centro de Fitness se reserva el derecho de modificación de horario.

Por seguridad, no se podrá acceder a clase pasados 10 minutos desde el inicio de la sesión.

RECORDAMOS QUE EL DÍA 25 de Julio NO HABRÁ

CLASES COLECTIVAS POR SER FESTIVO



OTTERSPO RTS