



PROGRAMA DE CLASES COLECTIVAS AGOSTO

LUNES

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

MARTES

INICIO	FIN	CLASE	SALA
9:00	9:15	GAP VIRTUAL	3
9:30	9:40	ABS EXPRESS	F
10:30	10:40	UPPER BODY EXPRESS	F
11:30	11:45	YOGA VIRTUAL	3
12:00	12:10	HIIT EXPRESS	F
14:00	14:10	TABATA 8'	F
15:15	15:45	FITNESS VIRTUAL	3
16:45	17:15	HIIT VIRTUAL	3
18:00	18:10	STRETCHING EXPRESS	F
18:15	18:45	KICKBOX VIRTUAL	3
19:00	19:30	ZUMBA VIRTUAL	3
19:30	20:15	CIRCUIT TRAINING	F
20:30	20:40	TABATA 8'	F

MIÉRCOLES

INICIO	FIN	CLASE	SALA
10:00	10:45	GLOBAL TRAINING	F
11:00	11:10	UPPER BODY EXPRESS	F
10:30	11:00	PILATES VIRTUAL	3
14:00	14:10	ABS EXPRESS	F
15:00	15:10	TABATA 8'	F
15:30	16:15	CICLO VIRTUAL	3
17:30	18:00	UPPER BODY VIRTUAL	3
18:30	18:40	TABATA 8'	F
19:15	20:00	CICLO VIRTUAL	3
20:00	20:45	GAP	F
20:10	20:45	HIIT VIRTUAL	3

JUEVES

INICIO	FIN	CLASE	SALA
9:30	9:40	ABS EXPRESS	F
10:30	10:40	GLÚTEO EXPRESS	F
10:30	11:00	PILATES VIRTUAL	3
13:00	13:30	ZUMBA VIRTUAL	3
14:00	14:10	TABATA 8'	F
15:00	15:10	UPPER BODY EXPRESS	F
15:30	16:00	YOGA VIRTUAL	3
17:45	18:15	ZUMBA VIRTUAL	3
19:00	19:45	HIIT TRAINING	F
21:15	21:45	HIIT VIRTUAL	3

VIERNES

INICIO	FIN	CLASE	SALA
9:15	9:45	CARDIOBOX VIRTUAL	3
10:00	10:30	PILATES VIRTUAL	3
10:00	10:45	GLOBAL TRAINING	F
11:00	11:10	GLÚTEO EXPRESS	F
11:45	12:15	ZUMBA VIRTUAL	3
13:30	14:15	CICLO VIRTUAL	3
14:00	14:10	TABATA 8'	F
15:30	16:15	UPPER BODY VIRTUAL	3
17:15	18:00	YOGA VIRTUAL	3
18:00	18:10	UPPER BODY EXPRESS	F
19:00	19:45	TONIFICACIÓN	F
19:15	19:45	ZUMBA VIRTUAL	3
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
9:30	9:40	TABATA 8'	F
10:30	11:15	CICLO VIRTUAL	3
11:30	12:15	CIRCUIT TRAINING	F
12:00	12:45	CARDIOBOX VIRTUAL	3
13:00	13:10	GLÚTEO EXPRESS	F
13:30	14:15	ZUMBA VIRTUAL	3
15:00	15:45	CICLO VIRTUAL	3
16:30	17:15	PILATES VIRTUAL	3
17:30	17:40	ABS EXPRESS	F
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
10:30	11:15	CICLO VIRTUAL	3
11:30	12:15	CIRCUIT TRAINING	F
14:00	14:30	FITNESS VIRTUAL	3
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 LOS DIAS 15 y 28 de agosto NO HABRÁ CLASES COLECTIVAS POR SER FESTIVO

