



CENTRO DE FITNESS

PROGRAMA DE CLASES COLECTIVAS - SEPTIEMBRE 2021

LUNES

INICIO	FIN	CLASE	SALA
9:15	9:25	ABS EXPRESS	F
9:15	9:45	ZUMBA VIRTUAL	3
9:30	10:15	GLOBAL TRAINING	1
10:00	10:30	PILATES VIRTUAL	3
10:20	10:30	GLUTEO EXPRESS	F
10:30	10:40	STRETCHING	F
10:30	11:00	HITT	F
10:30	11:15	YOGA	1
11:30	12:15	CICLO VIRTUAL	3
12:20	12:30	TABATA	F
13:30	14:15	CARDIOBOX VIRTUAL	3
14:00	14:10	TABATA	F
14:30	15:15	CICLO	3
15:20	15:10	ABS EXPRESS	F
15:30	16:15	GAP VIRTUAL	3
17:15	18:00	YOGA VIRTUAL	3
18:15	19:00	CICLO	3
18:15	19:00	DANCE	1
19:15	19:45	UPPER BODY VIRTUAL	3
19:20	19:30	TABATA	F
19:15	20:00	GAP	1
20:00	20:30	HIIT VIRTUAL	3
20:30	20:40	ABS EXPRESS	F
20:45	21:15	FITNESS VIRTUAL	3
21:15	21:25	TABATA	F

MARTES

INICIO	FIN	CLASE	SALA
9:15	9:30	GAP VIRTUAL	3
9:30	10:15	PILATES	1
9:45	10:30	CICLO	3
10:20	10:30	GLUTEO EXPRESS	F
10:30	11:15	DANCE	1
10:45	11:15	UPPER BODY VIRTUAL	3
11:20	11:30	ABS EXPRESS	F
11:30	12:00	STRETCHING VIRTUAL	3
12:15	13:00	CICLO VIRTUAL	3
12:20	12:30	ABS EXPRESS	F
13:45	13:55	ABS EXPRESS	F
14:15	15:00	CIRCUIT TRAINING	F
14:30	15:00	GAP VIRTUAL	3
15:00	15:10	STRETCHING	F
15:15	15:45	HITT VIRTUAL	3
17:45	18:15	UPPER BODY VIRTUAL	3
18:00	18:10	GLUTEO EXPRESS	F
18:15	19:00	YOGA	1
18:30	19:15	CARDIOBOX VIRTUAL	3
19:15	20:00	CIRCUIT TRAINING	1
19:30	20:15	CICLO	3
20:15	20:45	CORE	F
20:30	21:15	ZUMBA VIRTUAL	3
21:00	21:10	ABS EXPRESS	F

MIERCOLES

INICIO	FIN	CLASE	SALA
9:15	9:10	ABS EXPRESS	F
9:15	9:45	ZUMBA VIRTUAL	3
9:30	10:15	BOXEO	1
10:00	10:30	PILATES VIRTUAL	3
10:20	10:30	GLUTEO EXPRESS	F
10:30	11:15	YOGA	1
10:30	11:15	GLOBAL TRAINING	F
11:30	12:15	CICLO VIRTUAL	3
13:30	14:15	CICLO VIRTUAL	3
14:00	14:10	ABS EXPRESS	F
15:00	15:10	TABATA	F
15:30	16:00	YOGA VIRTUAL	3
17:15	18:00	FITNESS VIRTUAL	3
18:15	19:00	CICLO VIRTUAL	3
18:15	19:00	DANCE	1
18:45	18:55	TABATA	F
19:15	19:45	GAP VIRTUAL	3
19:15	20:45	UPPER BODY	1
20:00	20:30	HIIT VIRTUAL	3
20:00	20:45	PILATES	1
20:45	21:15	FITNESS VIRTUAL	3
21:00	21:45	BOXEO	1
21:15	21:25	TABATA	F

JUEVES

INICIO	FIN	CLASE	SALA
9:15	9:30	GAP VIRTUAL	3
9:30	10:15	PILATES	1
9:45	10:30	CICLO VIRTUAL	3
10:20	10:30	GLUTEO EXPRESS	F
10:30	11:15	DANCE	1
10:45	11:15	UPPER BODY VIRTUAL	3
11:20	11:30	ABS EXPRESS	F
12:15	12:45	STRETCHING VIRTUAL	3
14:30	15:15	CICLO VIRTUAL	3
14:50	15:00	ABS EXPRESS	F
15:30	16:00	PILATES VIRTUAL	3
15:15	15:25	HITT	F
17:45	18:15	GAP VIRTUAL	3
18:00	18:10	TABATA	F
18:15	19:00	YOGA	1
18:30	19:00	CARDIOBOX VIRTUAL	3
19:15	19:45	GAP	1
19:30	20:15	CICLO VIRTUAL	3
19:40	19:50	HITT	F
20:30	21:15	ZUMBA VIRTUAL	3
21:00	21:10	STRETCHING	F
21:15	21:25	ABS EXPRESS	F

VIERNES

INICIO	FIN	CLASE	SALA
9:15	9:25	ABS EXPRESS	F
9:15	9:45	CARDIOBOX	3
9:30	10:15	CIRCUIT TRAINING	F
10:00	10:30	ZUMBA VIRTUAL	3
10:15	10:25	ABS EXPRESS	F
10:45	11:30	CICLO	3
11:00	11:10	TABATA	F
11:45	12:15	YOGA VIRTUAL	3
13:30	14:15	CICLO VIRTUAL	3
14:00	14:10	ABS EXPRESS	F
15:00	15:10	TABATA	F
15:30	16:15	ABS EXPRESS	3
17:15	18:00	PILATES VIRTUAL	3
18:15	19:00	CICLO VIRTUAL	3
18:45	18:55	TABATA	F
19:15	19:45	ABS VIRTUAL	3
20:00	20:30	HIIT VIRTUAL	3
20:10	20:20	TABATA	F
20:45	20:15	PILATES VIRTUAL	3
21:15	21:25	ABS EXPRESS	F

SABADO

INICIO	FIN	CLASE	SALA
9:30	9:45	ABS VIRTUAL	2
10:00	10:45	CICLO VIRTUAL	3
10:30	10:40	TABATA	F
11:00	11:45	FITNESS VIRTUAL	3
11:45	12:30	CIRCUIT TRAINING	3
12:00	13:00	CLUB DE CORREDORES	OUT
12:00	12:45	ZUMBA VIRTUAL	3
13:00	13:15	ABS VIRTUAL	3
13:15	13:25	STRETCHING	F
13:30	14:15	CICLO VIRTUAL	3
13:30	13:40	ABS EXPRESS	F
16:45	17:30	YOGA VIRTUAL	3
17:15	17:25	TABATA	F
18:00	18:45	CICLO VIRTUAL	3
18:30	19:15	YOUNG & ACTIVE	1
19:00	19:30	FULL BODY VIRTUAL	3
19:30	19:45	ABS EXPRESS	F
19:45	20:30	CICLO VIRTUAL	3
20:00	20:10	GLUTEO EXPRESS	F
21:00	21:10	ABS EXPRESS	F

DOMINGO

INICIO	FIN	CLASE	SALA
9:30	10:00	HITT VIRTUAL	2
10:00	10:45	YOGA VIRTUAL	3
10:00	11:30	CLUB CICLISMO MTB	OUT
10:30	10:40	TABATA	F
11:00	11:45	CIRCUIT TRAINING	F
12:00	12:10	ABS EXPRESS	F
12:15	13:00	CICLO	3
12:50	13:00	GLUTEO EXPRESS	F
13:15	13:45	PILATES VIRTUAL	3
13:20	13:30	TABATA	F
13:35	13:45	STRETCHING	F
14:00	14:45	CICLO VIRTUAL	3
16:00	16:30	YOGA VIRTUAL	3

* 1: SALA POLIVALENTE

* 3: Sala CICLO/SALA VIRTUAL

* F: SALA FUNCIONAL

YOUNG & ACTIVE: DANCE SCHOOL/BOXEO. Consultar horario en MyWellness

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.



OTTERSPO RTS