

## PROGRAMA DE CLASES COLECTIVAS - NOVIEMBRE 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
10:00	10:45	★ YOGA	1
10:20	10:30	GLUTEO EXPRESS	F
10:30	10:45	★ ABS VIRTUAL	F
10:30	11:00	TONIFICACIÓN	F
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 VIRTUAL	3
15:20	15:30	ABS EXPRESS	F
15:30	16:15	GAP VIRTUAL	3
17:15	18:00	YOGA VIRTUAL	3
18:30	19:15	DANCE	1
18:30	19:00	FITNESS VIRTUAL	3
19:00	19:45	★ CICLO VIRTUAL	3
19:15	20:00	GAP	1
19:20	19:30	TABATA	F
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

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

VIERNES			
INICIO	FIN	CLASE	SALA
9:15	9:25	ABS EXPRESS	F
9:15	9:45	CARDIOBOX VIRTUAL	3
9:30	10:15	CIRCUIT TRAINING	F
10:00	10:30	ZUMBA VIRTUAL	3
10:15	10:45	★ TONIFICACIÓN	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 VIRTUAL	3
17:15	18:00	PILATES VIRTUAL	3
18:15	18:25	★ GLUTEO EXPRESS	F
18:30	19:15	PILATES	1
19:15	19:45	ABS VIRTUAL	3
19:15	19:25	★ GLUTEO EXPRESS	F
20:00	20:30	HIIT VIRTUAL	3
20:10	20:20	★ ABS EXPRESS	F
20:45	21:15	ZUMBA VIRTUAL	3
21:15	21:25	STRETCHING EXPRESS	F

DOMINGO			
INICIO	FIN	CLASE	SALA
9:30	10:00	HIIT VIRTUAL	3
10:00	10:45	YOGA VIRTUAL	3
10:00	11:30	CLUB DEL CICLISTA	OUT
10:30	10:40	TABATA	F
11:00	11:45	CIRCUIT TRAINING	F
11:30	12:15	DANCE	1
12:00	12:10	ABS EXPRESS	F
12:15	13:00	CICLO	3
12:45	13:30	★ PILATES	1
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 EXPRESS	F
14:00	14:45	CICLO VIRTUAL	3
16:00	16:30	YOGA VIRTUAL	3

MARTES			
INICIO	FIN	CLASE	SALA
9:15	9:30	GAP VIRTUAL	3
9:20	9:30	ABS EXPRESS	F
9:30	10:15	PILATES	1
9:45	10:30	CICLO	3
10:20	10:30	GLUTEO EXPRESS	F
10:45	11:15	TONIFICACIÓN	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
15:15	15:45	HIIT VIRTUAL	3
17:45	18:15	UPPER BODY VIRTUAL	3
18:00	18:10	GLUTEO EXPRESS	F
18:30	19:15	YOGA	1
18:30	19:15	CARDIOBOX VIRTUAL	3
19:15	20:00	CIRCUIT TRAINING	F
20:00	20:10	★ STRETCHING EXPRESS	F
19:30	20:15	CICLO	3
20:15	20:45	★ CORE 30'	F
20:30	21:15	CICLO	3
21:00	21:10	ABS EXPRESS	F

JUEVES			
INICIO	FIN	CLASE	SALA
9:30	10:15	PILATES	1
9:30	10:15	★ CICLO	3
10:00	10:10	GLUTEO EXPRESS	F
10:20	10:30	UPPER BODY EXPRESS	F
10:15	11:00	★ STEP	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	HIIT	F
17:45	18:15	GAP VIRTUAL	3
18:00	18:10	TABATA	F
18:30	19:15	YOGA	1
18:30	19:00	CARDIOBOX VIRTUAL	3
19:15	20:00	FUNCIONAL	1
19:40	19:50	HIIT	F
20:00	20:45	★ CICLO	3
20:30	21:15	ZUMBA VIRTUAL	3
21:00	21:10	★ ABS EXPRESS	F
21:15	21:25	★ STRETCHING EXPRESS	F

SABADO			
INICIO	FIN	CLASE	SALA
9:30	9:45	ABS VIRTUAL	2
10:00	10:45	CICLO VIRTUAL	3
10:00	11:00	CLUB DEL NADADOR	P
10:30	10:40	TABATA	F
10:30	11:15	DANCE	1
11:00	11:45	FITNESS VIRTUAL	3
11:45	12:30	CIRCUIT TRAINING	F
12:00	13:00	CLUB DEL CORREDOR	OUT
12:00	12:45	ZUMBA VIRTUAL	3
12:30	13:15	★ PILATES	1
13:00	13:15	ABS VIRTUAL	3
13:15	13:25	STRETCHING EXPRESS	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
19:00	19:30	FULL BODY VIRTUAL	3
19:30	19:40	ABS EXPRESS	F
19:45	20:30	CICLO VIRTUAL	3
20:00	20:10	GLUTEO EXPRESS	F
21:00	21:10	ABS EXPRESS	F

1: SALA POLIVALENTE  
 3: SALA CICLO/SALA VIRTUAL  
 P: PISCINA CUBIERTA  
 F: SALA FUNCIONAL  
 ★ ACTIVIDAD EN NUEVO HORARIO

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.

