



## PROGRAMA DE CLASES COLECTIVAS SEPTIEMBRE

### LUNES

INICIO	FIN	CLASE	SALA
9:00	9:30	HIIT VIRTUAL	3
9:30	10:15	GLOBAL TRAINING	F
9:30	10:15	PILATES	1
10:15	10:45	HIPOPRESIVOS	1
10:30	10:45	CICLO VIRTUAL	3
10:45	11:45	HATHA YOGA	1
11:00	11:30	TONIFICACIÓN	F
11:00	11:45	ABS VIRTUAL	3
12:00	12:10	UPPER BODY EXPRESS	F
12:20	12:30	TABATA 8'	F
14:00	14:45	YOGA VIRTUAL	3
14:00	14:10	TABATA 8'	F
15:00	15:45	UPPER BODY VIRTUAL	3
15:20	15:30	ABS EXPRESS	F
16:30	17:15	PILATES VIRTUAL	3
17:30	17:40	TABATA 8'	F
18:00	18:45	CARDIOBOX VIRTUAL	3
18:30	19:15	YOGA	1
19:00	19:30	FITNESS VIRTUAL	3
19:15	20:00	GAP	1
20:00	20:45	PILATES	1
20:30	21:15	CICLO VIRTUAL	3

### MARTES

INICIO	FIN	CLASE	SALA
9:00	9:15	GAP VIRTUAL	3
9:10	9:20	ABS EXPRESS	F
9:30	10:00	TONIFICACIÓN	F
9:30	10:15	CICLO	3
10:15	11:00	PILATES	1
10:25	10:35	ABS EXPRESS	F
11:00	11:45	DANCE	1
11:30	11:45	YOGA VIRTUAL	3
12:00	12:10	ABS EXPRESS	F
12:20	12:30	GLÚTEO EXPRESS	F
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
18:30	19:15	FUERZA	F
19:00	19:30	ZUMBA VIRTUAL	3
19:00	20:15	YOGA	1
19:15	20:00	CIRCUIT TRAINING	F
20:00	20:30	CORE 30'	F
20:05	20:50	CICLO	3
21:00	21:10	ABS EXPRESS	F

### MIÉRCOLES

INICIO	FIN	CLASE	SALA
9:30	10:00	IMPLEMENTOS	1
10:00	10:45	GLOBAL TRAINING	F
10:00	11:15	POWER YOGA	1
10:30	11:00	PILATES VIRTUAL	3
11:00	11:45	★ TONIFICACIÓN	F
14:00	14:10	ABS EXPRESS	F
15:20	15:30	GLÚTEO EXPRESS	F
15:30	16:15	CICLO VIRTUAL	3
17:30	18:00	UPPER BODY VIRTUAL	3
18:30	19:00	ABS VIRTUAL	3
18:30	19:15	DANCE	1
18:45	18:55	TABATA 8'	F
19:15	20:00	CICLO VIRTUAL	3
19:15	20:00	TONIFICACIÓN	1
20:10	20:45	HIIT VIRTUAL	3
20:00	20:45	PILATES	1
21:00	21:30	FITNESS VIRTUAL	3

### JUEVES

INICIO	FIN	CLASE	SALA
9:30	10:00	TONIFICACIÓN	F
9:30	10:15	CICLO	3
10:15	11:00	PILATES	1
10:25	10:35	ABS EXPRESS	F
10:35	10:45	UPPER BODY EXPRESS	F
11:00	11:45	DANCE	1
14:15	15:00	CICLO	3
14:50	15:00	ABS EXPRESS	F
15:15	15:25	HIIT EXPRESS	F
15:30	16:00	YOGA VIRTUAL	3
17:45	18:15	ZUMBA VIRTUAL	3
18:00	18:10	TABATA 8'	F
18:45	19:30	GLOBAL TRAINING	F
19:30	20:15	IMPLEMENTOS	1
19:40	19:50	STRETCHING EXPRESS	F
20:15	21:00	CICLO	3
21:00	21:10	ABS EXPRESS	F
21:15	21:45	HIIT VIRTUAL	3

### VIERNES

INICIO	FIN	CLASE	SALA
9:15	9:45	CARDIOBOX VIRTUAL	3
9:30	10:15	CIRCUIT TRAINING	F
10:00	10:30	PILATES VIRTUAL	3
10:30	11:30	YOGA TERAPÉUTICO	1
11:45	12:15	ZUMBA VIRTUAL	3
12:50	13:00	ABS EXPRESS	F
13:00	13:10	UPPER BODY EXPRESS	F
13:30	14:15	CICLO VIRTUAL	3
14:00	14:10	ABS EXPRESS	F
15:00	15:10	TABATA 8'	F
15:30	16:15	UPPER BODY VIRTUAL	3
17:15	18:00	YOGA VIRTUAL	3
18:15	18:25	GLÚTEO EXPRESS	F
19:15	19:45	ZUMBA VIRTUAL	3
20:00	20:30	HIIT VIRTUAL	3
20:10	20:20	ABS EXPRESS	F
20:45	21:15	PILATES VIRTUAL	3
21:15	21:25	STRETCHING EXPRESS	F

### SABADO

INICIO	FIN	CLASE	SALA
9:30	9:45	HIIT VIRTUAL	3
10:00	11:00	★ CLUB DE NADADOR	P
10:30	11:15	TONIFICACIÓN	F
10:30	11:15	CICLO VIRTUAL	3
11:15	12:00	DANCE	1
12:00	12:45	CARDIOBOX VIRTUAL	3
12:00	12:45	CIRCUIT TRAINING	F
12:00	13:30	CLUB DEL CORREDOR	OUT
12:45	13:30	PILATES	1
13:15	13:25	STRETCHING EXPRESS	F
13:30	13:40	ABS EXPRESS	F
13:30	14:15	ZUMBA VIRTUAL	3
15:00	15:45	CICLO VIRTUAL	3
16:30	17:15	PILATES VIRTUAL	3
17:15	17:25	TABATA 8'	F
17:30	18:15	YOGA VIRTUAL	3
18:30	18:45	HIIT VIRTUAL	3
19:00	19:30	ZUMBA VIRTUAL	3
19:30	19:40	ABS EXPRESS	F
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
11:00	11:30	GAP	1
11:30	12:15	CIRCUIT TRAINING	F
12:15	13:00	PILATES	1
13:00	13:45	CICLO	3
13:50	14:00	TABATA 8'	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.

