

HORARIO: DE 6:00 A 21:30
AREA DE PESAS, FUNCIONAL, MUSCULACIÓN, ACONDICIONAMIENTO FISICO, CIRCUITO EN MÁQUINAS (SALA 1)

CON INSTRUCTOR LUNES A VIERNES de 6:00 a 10:00 am LUNES A JUEVES de 15:00 a 21:30 / VIERNES 21:00	SIN INSTRUCTOR LUNES A VIERNES de 10:00 a 15:00	SABADOS 9:00 a 12:00 Lcdo. Yunier Causilla ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO
--	---	---

AEROBICOS, BAILE, YOGA, PILATES Y CLASES FUNCIONALES (SALA 2)

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
07:30	BAILOTERAPIA (JC)	PILATES (MP)	TRX & GLOBAL FITNESS (AL)	PILATES (MP)	ZUMBA (GU)	YOGA FITNESS(1-3) PILATES(2-4) 7:30 A 8:30
08:30	RUMBA (JC)		SAMURAI FIGHT (AL)	CARDIO WORKOUT-PILATES (SO)		
18:30	POWER STEP (CE)	SAMURAI FIGHT (JC)	GLOBAL FITNESS (PO)	ZUMBA (GU)		BAILOTERAPIA 9:00 a 10:00
19:30	AEROLATINO STEP(CE)	YOGA FITNESS (MA)	TRX & GLOBAL FITNESS (PO)	YOGA FITNESS (MA)		

CYCLING ULTIMO PISO (SALA 3)

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
06:30	FONDO (MO)	FUERZA (MO)	INTERVALOS (SO)	FATBURNING (AB)	SPECIAL RIDE (AB)	EL SALÓN DE CICLISMO FUNCIONA EN EL ÚLTIMO PISO
07:30	INTERVALOS (MO)		FUERZA (SO)	FONDO (AB)		
08:30		FATBURNING (MO)				
18:30	SPECIAL RIDE (SO)	FUERZA (AB)	INTERVALOS (SO)	INTERVALOS (SO)		
19:30	FATBURNING (SO)		SPECIAL RIDE (SO)			

AQUA-FITNESS - PISCINA OZONIFICADA CUBIERTA Y CALIENTE (SALA 4)

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
06:30	PISCINA LIBRE	PISCINA LIBRE	PISCINA LIBRE	PISCINA LIBRE	PISCINA LIBRE	NO HAY SERVICIO DE PISCINA POR TALLER DE AFECTO Y AGUA Y ESCUELA DE NATACIÓN (NIÑ@S DE 3 MESES A 12 AÑOS)
07:30	ACUAEROBICOS (MP)	PISCINA LIBRE	ACUA POWER (JC)	ACUA POWER (SO)	PISCINA LIBRE	
08:30	ACUAEROBICOS (MP)	NO ADMISIÓN	ACUA CARDIO (JC)	PISCINA LIBRE	PISCINA LIBRE	
9:30 -17:45	NO ADMISIÓN	NO ADMISIÓN	NO ADMISIÓN	NO ADMISIÓN	NO ADMISIÓN	
17:45 -20:30	PISCINA LIBRE					

NATACION FAMILIAR (NO INCLUYE DENTRO DEL PAQUETE DEL GYM - MINIMO 3 PERSONAS - DURACIÓN POR CLASE: 45MIN)

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
6:30 - 7:30	NATACION FAMILIAR	NATACION FAMILIAR	NATACION FAMILIAR	NATACION FAMILIAR	NATACION FAMILIAR	NATACION FAMILIAR 11:30 - 13:00
15:00 - 20:30	NO ADMISIÓN	NATACION FAMILIAR	NO ADMISIÓN	NATACION FAMILIAR	NO ADMISIÓN	
17:45 - 20:30	NATACION FAMILIAR	NATACION FAMILIAR	NATACION FAMILIAR	NATACION FAMILIAR	NATACION FAMILIAR	