

HORARIO CURSO 2018 - 2019

HORARIO SALA MUSCULACION Y FITNESS

DE LUNES A VIERNES DE 7:30 A 22:00

SABADOS DE 9:00 A 14:00

SALA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		8:30 PUMP 45'		8:30 PUMP 45'	
		9:15 HIIT ABS/ESTIRAM. 15'		9:15 CIRCUITO. 15'	
	9:30 - 10:30 MANTENIMIENTO	9:30 - 10:30 C21 BALANCE	9:30 - 10:30 MANTENIMIENTO	9:30 - 10:30 C21 BALANCE	9:30 - 10:30 ZUMBA
	14:00-15:00 ZUMBA	14:00 HIIT ABS/ESTIRAM. 15'		14:00 PUMP 45'	
		14:15 PUMP 45'		14:45 HIIT CIRCUITO 15'	
				17:30 - 18:30 ZUMBA	
	18:30 ESTIRAMIENTOS 30'	18:30 MANTENIMIENTO 45'	18:30 GAP 30'	18:30 MANTENIMIENTO 45'	
	19:00-20:00 ZUMBA	19:15 HIIT ABS 15'	19:00-20:00 ZUMBA	19:15 ESTIRAM. 15'	
	20:00 HIIT FUERZA 15'	19:30 PUMP 45'	20:00 HIIT CIRCUITO 15'	19:30 PUMP 45'	
20:15 HIIT GAP 15'	20:15 HIIT CARDIO 15'	20:15 ESTIRAMIENTOS 15'	20:15 HIIT ABS 15'		
20:30 HIIT CIRCUITO 15'	20:30-21:30 BALANCE	20:30 HIIT GAP 15'	20:30-21:30 BALANCE		
20:45 COMBAT 45'		20:45 COMBAT 45'			

CICLO INDOOR/SPINNING

ES NECESARIO RESERVAR BICI EN LA APP (TIMP)



SALA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	11:00		11:00		11:00	
	14:00		14:00		14:00	12:00
	19:00	19:30	19:00		19:00	
	20:30	20:30		20:30		

TATAMI	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	18:30 - 20:30 KICK BOXING	14:15 - 15:00 TRX	18:30 - 20:30 KICK BOXING	18:00 - 19:00 Karate Infantil (4 a 8)	
		18:00 - 19:00 Karate Infantil (4 a 8)		19:00 - 20:00 Karate Infantil (9 a 12)	
	20:30 - 21:30 KARATE KYOKUSHIN	19:00 - 20:00 Karate Infantil (9 a 12)	20:30 - 21:30 KARATE KYOKUSHIN	20:00 - 21:00 KARATE KYOKUSHIN	20:00 - 21:00 KARATE KYOKUSHIN