







































HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS



HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
9.30		TRX 		FUNCIONAL 	
10.00	FULL BODY 	CORE 30' 		HITT 30' 	G.A.P. 
10.30					CORE 30' 
11.00			HIIT 		
11.30					
12.00			PILATES 		
12.30					
16.00					DEFENSA PERSONAL 
16.30					
17.00	KARATE 		KARATE 		
17.30	KIDS 	CORE 30' 	KIDS 		CORE 30' 
18.00	KARATE 	TRX 	KARATE 	FUNCIONAL 	G.A.P. 
18.30	KIDS 		KIDS 		
19.00	FULL BODY 	HIIT 	DEFENSA PERSONAL 	HIIT 	SALSA 
19.30		BOXING 		BOXING 	
20.00	HIIT 	ZUMBA 	YOGA 	ZUMBA 	
20.30					
21.00	KARATE 		KARATE 		
21.30					

*La dirección se reserva el derecho a modificar este horario

- INTENSIDAD BAJA 
- INTENSIDAD MEDIA 
- INTENSIDAD ALTA 
- ACTIVIDAD NO INCLUIDA 

