



CRONOGRAMA

CLASES GRUPALES

CLUB EL CUBO

CLASES GRUPALES

HORA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	FESTIVOS
6:00 a.m.	6:45 a.m.	CICLISMO INDOOR	HIFT	CICLISMO INDOOR	PILATES CON BALÓN	CICLISMO INDOOR			
7:00 a.m.	7:45 a.m.	® BODYCOMBAT™	RUMBA	ENTRENAMIENTO DEL CORE	GAP	YOGA			
8:00 a.m.	8:45 a.m.	FUNCIONAL	STEP	YOGA CICLISMO INDOOR	® BODYCOMBAT™	RUMBA	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR
9:00 a.m.	9:45 a.m.	RUMBA	YOGA	® BODYCOMBAT™	STEP CICLISMO INDOOR	GAP	ACTÍVATE CUBO	ACTÍVATE CUBO	ACTÍVATE CUBO
10:00 a.m.	10:45 a.m.	PILATES CON BALÓN	ENTRENAMIENTO EN SUPERFICIES INESTABLES	STRETCHING	AEROBICOS	PILATES CON BALÓN			® BODYCOMBAT™
11:00 a.m.	11:50 a.m.						RUMBA	® BODYCOMBAT™	
12:00 p.m.	12:50 p.m.						PILATES MAT	YOGA	
1:00 p.m.	1:50 p.m.						AEROTONO		
6:15 p.m.	7:00 p.m.	FUNCIONAL	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR			
7:15 p.m.	8:00 p.m.	CICLISMO INDOOR YOGA	® BODYCOMBAT™	YOGA	STEP	RUMBA			
8:15 p.m.	9:00 p.m.	RUMBA	GAP	HIFT	® BODYCOMBAT™	FUNCIONAL			
9:15 p.m.	10:00 p.m.	ENTRENAMIENTO EN SUPERFICIES INESTABLES	PILATES CON BALÓN	RUMBA	STRETCHING	AEROBICOS			

■ MENTE-CUERPO
 ■ CARDIOVASCULARES
 ■ FUERZA-RESISTENCIA
 ■ COREOGRAFIADAS
 ■ ALTA INTENSIDAD

CLUB LA COLINA

CLASES GRUPALES

HORA		MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	FESTIVOS
7:00 a.m.	8:00 a.m.					CICLISMO INDOOR	CARDIO BOX	CICLISMO INDOOR
8:00 a.m.	9:00 a.m.	AERÓBICOS	RITMOS LATINOS	CICLISMO INDOOR	RUMBA	AEROTONO	STRETCHING	AERÓBICOS
9:00 a.m.	10:00 a.m.	PILATES MAT	YOGA	STRETCHING	YOGA	PILATES MAT	MUÉVETE	FUNCIONAL
10:00 a.m.	11:00 a.m.					ACTÍVATE COLINA		RELÁJATE COLINA
6:00 p.m.	7:00 p.m.	FUNCIONAL		FUNCIONAL				
7:00 p.m.	8:00 p.m.				FUNCIONAL			
7:30 p.m.	8:30 p.m.		RUMBA					

■ MENTE-CUERPO

■ CARDIOVASCULARES

■ FUERZA-RESISTENCIA

■ COREOGRAFIADAS

CLUB BELLAVISTA

CLASES GRUPALES

HORA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	FESTIVOS
8:00 a.m.	9:00 a.m.						YOGA	YOGA	
9:00 a.m.	10:00 a.m.								
9:30 a.m.	10:30 a.m.						HIFT OUTDOOR	CICLISMO INDOOR	
10:00 a.m.	11:00 a.m.		FITBALL	PILATES MAT	ENTRENAMIENTO DEL CORE	CICLISMO INDOOR			STRETCHING
10:30 a.m.	11:30 a.m.							RUMBA	
6:00 p.m.	7:00 p.m.		STRETCHING	FUNCIONAL	GAP	FUNCIONAL			

■ MENTE-CUERPO
 ■ CARDIOVASCULARES
 ■ FUERZA-RESISTENCIA
 ■ COREOGRAFIADAS
 ■ ALTA INTENSIDAD

