



CRONOGRAMA

CLASES GRUPALES

BLOC RICAURTE

CLASES GRUPALES

HORA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	FESTIVOS
9:00 a.m.	10:00 a.m.						CARDIO BOX	RUMBA	RUMBA
10:00 a.m.	11:00 a.m.						GAP	PILATES MAT	PILATES MAT
11:00 a.m.	12:00 m.						ENTRENAMIENTO DEL CORE	FITBALL	FITBALL
12:00 m.	1:00 p.m.								
3:00 p.m.	4:00 p.m.								
4:00 p.m.	5:00 p.m.	FITBALL	RUMBA	FITBALL	PILATES MAT	ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN			
5:00 p.m.	6:00 p.m.	PILATES MAT	GAP	PILATES MAT	CARDIO BOX	FITBALL			
6:00 p.m.	7:00 p.m.	ENTRENAMIENTO DEL CORE	FITBALL	CARDIO BOX	FITBALL	ENTRENAMIENTO DEL CORE			
7:00 p.m.	8:00 p.m.	ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN	STRETCHING	GAP	YOGA	RUMBA			

 MENTE-CUERPO

 CARDIOVASCULARES

 FUERZA-RESISTENCIA

 COREOGRAFIADAS

BLOC 20 DE JULIO

CLASES GRUPALES

HORA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	FESTIVOS
7:00 a.m.	7:50 a.m.	RITMOS LATINOS (SALSA)	STRETCHING	RUMBA	STEP	AERÓBICOS			
9:10 a.m.	10:00 a.m.								AERÓBICOS
10:10 a.m.	11:00 a.m.						RUMBA	AEROTONO	
11:10 a.m.	12:00 m.						JUMP UP	YOGA	
4:30 p.m.	5:20 p.m.			PILATES MAT		BUNGEE FIT			
5:00 p.m.	5:50 p.m.	STEP							
6:00 p.m.	6:50 p.m.	JUMP UP	ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN		GAP				
7:00 p.m.	7:50 p.m.	RUMBA	YOGA	AERÓBICOS	RITMOS LATINOS (BACHATA)	STRETCHING			

 MENTE-CUERPO

 CARDIOVASCULARES

 FUERZA-RESISTENCIA

 COREOGRAFIADAS

CLASES GRUPALES

HORA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	FESTIVOS
9:00 a.m.	10:00 a.m.								
11:00 a.m.	12:00 m.						STEP	RUMBA	AEROTONO
4:00 p.m.	5:00 p.m.								
5:00 p.m.	6:00 p.m.	ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN		FUNCIONAL		FITBALL			
6:00 p.m.	7:00 p.m.	AERÓBICOS		CARDIO BOX		RUMBA			
7:00 p.m.	8:00 p.m.	PILATES MAT		AQUA-FITNESS		AQUA-FITNESS			

 MENTE-CUERPO

 CARDIOVASCULARES

 FUERZA-RESISTENCIA

 COREOGRAFIADAS

 ACUÁTICAS

BLOC PLAZA DE LAS AMÉRICAS

CLASES GRUPALES

HORA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	FESTIVOS
7:00 a.m.	8:00 a.m.						YOGA	AERÓBICOS	
8:00 a.m.	9:00 a.m.						RUMBA	ENTRENAMIENTO DEL CORE	
10:00 a.m.	11:00 a.m.								CARDIO BOX
11:00 a.m.	12:00 m.								ENTRENAMIENTO DEL CORE
12:00 m.	1:00 p.m.								FITBALL
6:00 p.m.	7:00 p.m.	BOSU	ENTRENAMIENTO EN SUPERFICIES INESTABLES	ENTRENAMIENTO DEL CORE	FITBALL	CARDIO BOX			
7:00 p.m.	8:00 p.m.	YOGA	PILATES MAT	STRETCHING	RUMBA	PILATES MAT			

 MENTE-CUERPO

 CARDIOVASCULARES

 FUERZA-RESISTENCIA

 COREOGRAFIADAS



Colsubsidio blac