



# **CRONOGRAMA**

**CLASES GRUPALES**

# BLOC RICAURTE

## CLASES GRUPALES

HORA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	FESTIVOS
9:00 a.m.	9:50 a.m.						PILATES MAT	CARDIO BOX	CARDIO BOX
10:00 a.m.	10:50 a.m.							FUNCIONAL	FUNCIONAL
11:00 a.m.	11:50 a.m.						RUMBA	ENTRENAMIENTO DEL CORE	ENTRENAMIENTO DEL CORE
12:00 m.	12:50 p.m.							STRECHING	STRECHING
1:00 p.m.	1:50 p.m.						YOGA		
4:00 p.m.	4:50 p.m.	ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN	FUNCIONAL	GAP	STRECHING	CARDIO BOX	JUMP UP		
5:00 p.m.	5:50 p.m.	FUNCIONAL	CARDIO BOX	FITBALL	FUNCIONAL	ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN			
6:00 p.m.	6:50 p.m.	GAP	ENTRENAMIENTO DEL CORE	STRECHING	CARDIO BOX	ENTRENAMIENTO DEL CORE			
7:00 p.m.	7:50 p.m.	CARDIO BOX	CARDIO BOX	STEP	GAP	RUMBA			

 **MENTE-CUERPO**

 **CARDIOVASCULARES**

 **FUERZA-RESISTENCIA**

 **COREOGRAFIADAS**

Vigencia: 1 de julio al 30 de diciembre del 2023. Aplican términos y condiciones.

# BLOC 20 DE JULIO

## CLASES GRUPALES

HORA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	FESTIVOS
9:10 a.m.	10:00 a.m.								
10:10 a.m.	11:00 a.m.						HIFT	CARDIO BOX	RUMBA
4:00 p.m.	4:50 p.m.								
5:00 p.m.	5:50 p.m.	ACROYOGA		GAP					
6:00 p.m.	6:50 p.m.	FITBALL	ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN	STEP	ENTRENAMIENTO DEL CORE	STRETCHING			
7:00 p.m.	7:50 p.m.	RUMBA	STRETCHING	YOGA	PILATES MAT	RUMBA			

 **MENTE-CUERPO**

 **FUERZA-RESISTENCIA**

 **COREOGRAFIADAS**

 **ALTA INTENSIDAD**

Vigencia: 1 de julio al 30 de diciembre del 2023. Aplican términos y condiciones.

## CLASES GRUPALES

HORA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	FESTIVOS
9:00 a.m.	9:50 a.m.								
10:00 a.m.	10:50 a.m.						ENTRENAMIENTO DE CORE	GAP	
11:00 a.m.	11:50 a.m.						HIFT	KICK BOXING	JUMP UP
12:00 p.m.	12:50 p.m.						STRETCHING	STRECHING	PILATES MAT
5:00 p.m.	5:50 p.m.	FUNCIONAL	FITBALL	ENTRENAMIENTO DE CORE			FITBALL		
6:00 p.m.	6:50 p.m.	JUMP UP	HIFT	BUNGEE FIT			RUMBA		
7:00 p.m.	7:50 p.m.	STRETCHING	PILATES MAT	AQUA-FITNESS			AQUA-FITNESS		

■ MENTE-CUERPO

■ CARDIOVASCULARES

■ FUERZA-RESISTENCIA

■ COREOGRAFIADAS

■ ACUÁTICAS

■ ALTA INTENSIDAD

Vigencia: 1 de julio al 30 de diciembre del 2023. Aplican términos y condiciones.

# BLOC PLAZA DE LAS AMÉRICAS

## CLASES GRUPALES

HORA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	FESTIVOS
6:00 a.m.	6:50 a.m.		YOGA		RUMBA				
7:00 a.m.	7:50 a.m.		AERÓBICOS		PILATES MAT				
10:00 a.m.	10:50 a.m.								PILATES MAT
11:00 a.m.	11:50 a.m.								AERÓBICOS
12:00 p.m.	12:50 p.m.								ENTRENAMIENTO EN SUPERFICIES INESTABLES
2:00 p.m.	2:50 p.m.								
3:00 p.m.	3:50 p.m.								
6:00 p.m.	6:50 p.m.	FITBALL	GAP	FUNCIONAL	ENTRENAMIENTO DEL CORE	RUMBA			
7:00 p.m.	7:50 p.m.	YOGA		PILATES MAT	HIFT	STRECHING			

■ MENTE-CUERPO

■ FUERZA-RESISTENCIA

■ COREOGRAFIADAS

■ ALTA INTENSIDAD

Vigencia: 1 de julio al 30 de diciembre del 2023. Aplican términos y condiciones.

# BLOC MAIPORE

## CLASES GRUPALES

HORA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
9:00 a.m.	10:00 a.m.						CARDIO BOX
10:00 a.m.	11:00 a.m.		PILATES MAT (BÁSICO)	STRETCHING	FUNCIONAL BÁSICO	YOGA	STRETCHING
4:00 p.m.	5:00 p.m.		AEROBICOS	ENTRENAMIENTO DEL CORE	STEP	FUNCIONAL (INTERMEDIO)	
5:00 p.m.	6:00 p.m.		ESTIMULACIÓN MUSCULAR	RUMBA	PILATES MAT (INTERMEDIO)	AEROBICOS	

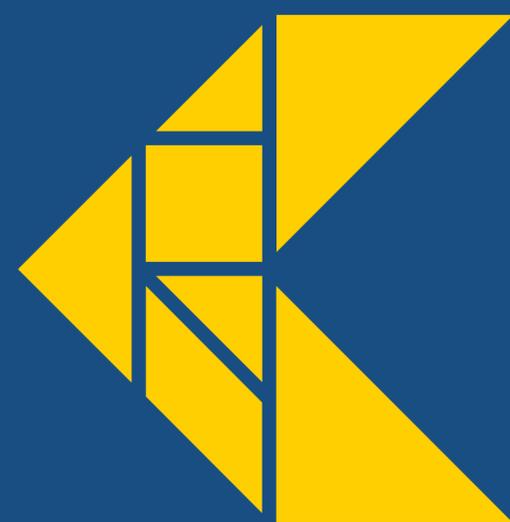
 MENTE-CUERPO

 FUERZA-RESISTENCIA

 COREOGRAFIADAS

 ALTA INTENSIDAD

Vigencia: 1 de julio al 30 de diciembre del 2023. Aplican términos y condiciones.



Colsubsidio  
blac