



# **CRONOGRAMA**

## **CLASES GRUPALES**

# BLOC RICAURTE

## CLASES GRUPALES

HORA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	FESTIVOS
8:00 a.m.	8:50 a.m.								CARDIO BOX
9:00 a.m.	9:50 a.m.						PILATES MAT		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
10:00 a.m.	10:50 a.m.								ENTRENAMIENTO DEL CORE
11:00 a.m.	11:50 a.m.						RUMBA		STRETCHING
12:00 m.	12:50 p.m.								
1:00 p.m.	1:50 p.m.						YOGA		
4:00 p.m.	4:50 p.m.		PILATES MAT			FITBALL			
5:00 p.m.	5:50 p.m.		CARDIO BOX	GAP	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN			
6:00 p.m.	6:40 p.m.		ENTRENAMIENTO DEL CORE	CARDIO BOX	ENTRENAMIENTO DEL CORE	CARDIO BOX			
7:00 p.m.	7:50 p.m.		CARDIO BOX	ENTRENAMIENTO DEL CORE	CARDIO BOX	RUMBA			

 MENTE-CUERPO

 ALTA INTENSIDAD

 FUERZA-RESISTENCIA

 COREOGRAFIADAS

Vigencia: 1 de enero al 31 de junio del 2024. Aplican términos y condiciones.

# BLOC 20 DE JULIO

## CLASES GRUPALES

HORA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	FESTIVOS
10:10 a.m.	11:00 a.m.						CARDIO BOX	YOGA	RUMBA
5:00 p.m.	5:50 p.m.	GAP		PILATES MAT O CON BALON					
6:00 p.m.	6:50 p.m.	STRETCHING	AEROTONO	ENTRENAMIENTO EN SUPERFICIES INESTABLES	FITBALL	STRETCHING			
7:00 p.m.	7:50 p.m.	AEROBICOS	STEP	YOGA	® BODYCOMBAT™	RUMBA			

 **CARDIOVASCULARES**

 **MENTE-CUERPO**

 **FUERZA-RESISTENCIA**

 **COREOGRAFIADAS**

 **ALTA INTENSIDAD**

Vigencia: 1 de enero al 31 de junio del 2024. Aplican términos y condiciones.

# BLOC BOSA

## 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.						HIFT	FITBALL	ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN
11:00 a.m.	11:50 a.m.								HIFT
12:00 p.m.	12:50 p.m.						ENTRENAMIENTO EN SUPERFICIES INESTABLES		STRETCHING
5:00 p.m.	5:50 p.m.	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	PILATES MAT O CON BALON	ENTRENAMIENTO DE CORE	STEP	GAP			
6:00 p.m.	6:50 p.m.	ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN	® BODYCOMBAT™	® POWER JUMP™		RUMBA			
7:00 p.m.	7:50 p.m.	STRETCHING	YOGA	AQUA-FITNESS		AQUA-FITNESS			

■ MENTE-CUERPO

■ CARDIOVASCULARES

■ FUERZA-RESISTENCIA

■ COREOGRAFIADAS

■ ACUÁTICAS

■ ALTA INTENSIDAD

Vigencia: 1 de enero al 31 de junio del 2024. 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				
9:30 a.m.	10:20 a.m.			AQUA-FITNESS		AQUA-FITNESS			AERÓBICOS
10:30 a.m.	11:20 a.m.			AQUA-FITNESS		AQUA-FITNESS			ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
11:30 a.m.	12:50 a.m.								PILATES MAT O CON BALON
6:00 p.m.	6:50 p.m.	FITBALL	CICLISMO INDOOR	STEP	CICLISMO INDOOR	RUMBA			
7:00 p.m.	7:50 p.m.	YOGA	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	PILATES MAT	ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN	STRECHING			

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

Vigencia: 1 de enero al 31 de junio del 2024. Aplican términos y condiciones.

# BLOC MAIPORE

## CLASES GRUPALES

HORA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
10:00 a.m.	11:00 a.m.		<b>PILATES MAT (BÁSICO)</b>	<b>STRETCHING</b>	<b>YOGA</b>	<b>GAP</b>	<b>DANZA URBANA</b>	<b>SUPER RUMBA</b>
11:00 a.m.	12:00 p.m.		<b>ACONDICIONAMIENTO FISICO</b>	<b>FOLCLORE</b>	<b>ACONDICIONAMIENTO FISICO</b>	<b>FOLCLORE</b>	<b>FOLCLORE</b>	
12:00 p.m.	1:00 p.m.		<b>ACONDICIONAMIENTO FISICO</b>	<b>ACONDICIONAMIENTO FISICO</b>	<b>ACONDICIONAMIENTO FISICO</b>	<b>ACONDICIONAMIENTO FISICO</b>		
3:00 p.m.	4:00 p.m.							
4:00 p.m.	5:00 p.m.							
5:00 p.m.	6:00 p.m.		<b>AERÓBICOS</b>	<b>RUMBA</b>	<b>RITMOS LATINOS</b>	<b>ACONDICIONAMIENTO FISICO</b>	<b>ACONDICIONAMIENTO FISICO</b>	

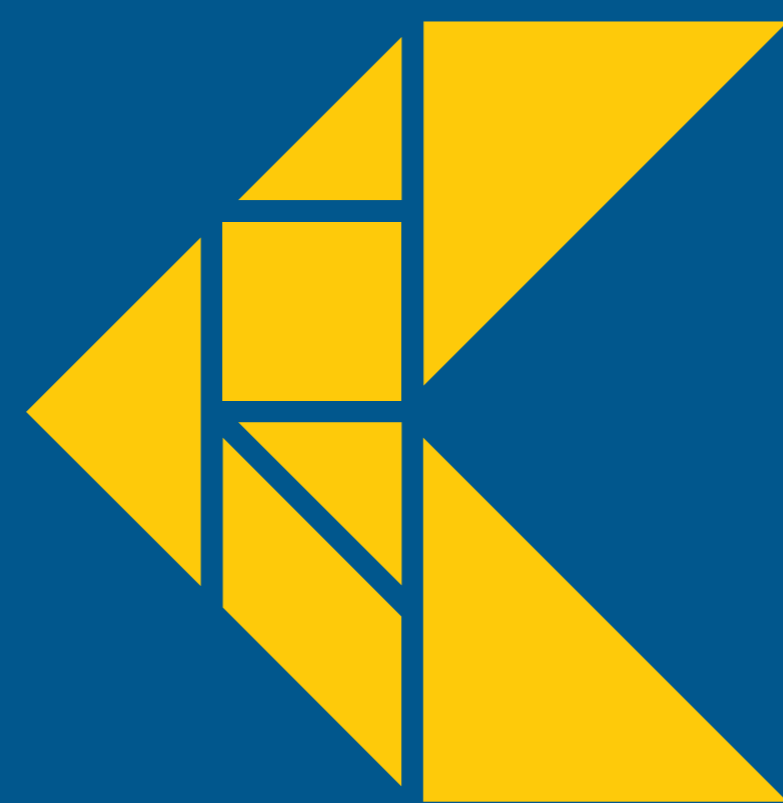
**MENTE-CUERPO**

**FUERZA-RESISTENCIA**

**COREOGRAFIADAS**

**ALTA INTENSIDAD**

Vigencia: 1 de enero al 31 de junio del 2024. Aplican términos y condiciones.



# Colsubsidio blac