

# CRONOGRAMA CLASES GRUPALES



# BLOC RICAURTE

#### **CLASES GRUPALES**

HORA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	FESTIVOS
8:00 a.m.	8:50 a.m.								
9:00 a.m.	9:50 a.m.								CARDIO BOX
10:00 a.m.	10:50 a.m.								GAP (GLÚTEO, ABDOMEN Y PIERNA)
11:00 a.m.	11:50 a.m.								CARDIO BOX
12:00 m.	12:50 p.m.								GAP (GLÚTEO, ABDOMEN Y PIERNA)
1:00 p.m.	1:50 p.m.								
4:00 p.m.	4:50 p.m.		PILATES MAT						
5:00 p.m.	5:50 p.m.	YOGA	CARDIO BOX	GAP (GLÚTEO, ABDOMEN Y PIERNA)	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	PILATES MAT			
6:00 p.m.	6:40 p.m.	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	ENTRENAMIENTO DEL CORE	CARDIO BOX	ENTRENAMIENTO DEL CORE	CARDIO BOX			
7:00 p.m.	7:50 p.m.		RUMBA	GAP (GLÚTEO, ABDOMEN Y PIERNA)	CARDIO BOX	RUMBA			

**MENTE-CUERPO** 







### BLOC 20 DE JULIO

#### **CLASES GRUPALES**

HORA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	FESTIVOS
10:10 a.m.	11:00 a.m.						ENTRENAMIENTO EN SUPERFICIES INESTABLES	YOGA	RUMBA
5:00 p.m.	5:50 p.m.								
6:00 p.m.	6:50 p.m.	RUMBA	YOGA	PILATES	RUMBA	STRETCHING			
7:00 p.m.	7:50 p.m.	STRETCHING	STEP	FITBALL	YOGA	RUMBA			











### 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.						FITBALL	POWER PUMP	HIFT
11:00 a.m.	11:50 a.m.								STRETCHING
12:00 p.m.	12:50 p.m.						HIFT		ENTRENAMIENTO DEL CORE
5:00 p.m.	5:50 p.m.	ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN	PILATES MAT	STEP	GAP	FUNCIONAL			
6:00 p.m.	6:50 p.m.	CARDIOBOX	FITBALL	JUMP UP	POWER PUMP	RUMBA			
7:00 p.m.	7:50 p.m.	YOGA	STRETCHING	AQUA-FITNESS	PILATES MAT O BALÓN	AQUA-FITNESS			

MENTE-CUERPO

CARDIOVASCULARES

**FUERZA-RESISTENCIA** 

COREOGRAFIADAS

**ACUÁTICAS** 

ALTA INTENSIDAD

Vigencia: 1 de julio al 31 de diciembre 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.		CICLISMO INDOOR	CARDIO BOX	CICLISMO INDOOR	RUMBA			
7:00 a.m.	7:50 a.m.		YOGA		PILATES				
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 BALÓN
6:00 p.m.	6:50 p.m.	CICLISMO INDOOR	STEP	CICLISMO INDOOR	CARDIO BOX	RUMBA			
7:00 p.m.	7:50 p.m.	YOGA	PILATES	STRETCHING	ENTRENAMIENTO DEL CORE	GAP			

MENTE-CUERPO

**FUERZA-RESISTENCIA** 

COREOGRAFIADAS

ALTA INTENSIDAD

**ACUÁTICAS** 

Vigencia: 1 de julio al 31 de diciembre 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.		PILATES MAT	STRETCHING	YOGA	STRETCHING	FOLCLOR (JÓVENES)	SUPER RUMBA
11:00 a.m.	12:00 p.m.		FOLCLOR BÁSICO	FOLCLOR INTERMEDIO	FOLCLOR BÁSICO	FOLCLOR INTERMEDIO	DANZA URBANA (JÓVENES)	FOLCLOR (NIÑOS)
12:00 p.m.	1:00 p.m.		YOGA	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	PILATES MAT	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO		
3:00 p.m.	4:00 p.m.							
4:00 p.m.	5:00 p.m.							
5:00 p.m.	6:00 p.m.		AERÓBICOS	RUMBA	CARDIOBOX	RITMOS LATINOS		

MENTE-CUERPO







Vigencia: 1 de julio al 31 de diciembre del 2024. Aplican términos y condiciones.

# Colsubsidio LJ4C