



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	PILATES MAT	JUMP UP		
5:00 p.m.	5:50 p.m.	PILATES MAT	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.	STEP	YOGA	STEP	GAP	RUMBA			

 MENTE-CUERPO

 CARDIOVASCULARES

 FUERZA-RESISTENCIA

 COREOGRAFIADAS

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.						TWERKING	RUMBA	RUMBA
11:10 a.m.	12:00 m.								
4:00 p.m.	4:50 p.m.								
5:00 p.m.	5:50 p.m.	PILATES MAT		ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN					
6:00 p.m.	6:50 p.m.	RITMOS LATINOS	FITBALL	STEP	ENTRENAMIENTO DEL CORE	STRETCHING			
7:00 p.m.	7:50 p.m.	GAP	RUMBA	YOGA	AERÓBICOS	RUMBA			

 MENTE-CUERPO

 FUERZA-RESISTENCIA

 COREOGRAFIADAS

BLOC BOSÁ

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 m.						STRETCHING	STRECHING	
11:00 p.m.	11:50 p.m.						ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN	KICK BOXING	PILATES MAT
12:00 p.m.	12:50 p.m.						ENTRENAMIENTO DEL CORE	GAP	
5:00 p.m.	5:50 p.m.	FUNCIONAL	AEROTONO	FITBALL		ENTRENAMIENTO EN SUPERFICIES INESTABLES			
6:00 p.m.	6:50 p.m.	JUMP UP	BUNGEE FIT	BUNGEE FIT		RUMBA			
7:00 p.m.	7:50 p.m.	AQUA-FITNESS	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.								
8:00 a.m.	8:50 a.m.								
9:00 a.m.	9:50 a.m.								ENTRENAMIENTO DEL CORE
10:00 a.m.	10:50 a.m.								PILATES MAT
11:00 a.m.	11:50 a.m.								ENTRENAMIENTO EN SUPERFICIES INESTABLES
12:00 m.	12:50 p.m.								
6:00 p.m.	6:50 p.m.	FITBALL	FUNCIONAL	RUMBA	ENTRENAMIENTO DEL CORE	AERÓBICOS			
6:00 p.m.	6:50 p.m.	YOGA	GAP	STRECHING	FUNCIONAL	PILATES MAT			

■ MENTE-CUERPO

■ FUERZA-RESISTENCIA

■ COREOGRAFIADAS



Colsubsidio

blac