

**CUERPO Y MENTE**  
: Flexibilidad,  
conciencia corporal,  
reorganización postural

**CARDIOVASCULAR :**  
acondicionamiento aeróbico  
y mejora cardio-respiratoria  
(pérdida peso)

**NEUROMUSCULAR :**  
fuerza y resistencia  
muscular localizada  
(pérdida peso)

**RITMOS:**  
coordinación motora y  
acondicionamiento aeróbico  
(pérdida peso)

HORARIO MAÑANA

HORARIO TARDE

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
7:20 - 8:20	SPINNING		SPINNING		SPINNING		
8:30 - 9:30	BODY PUMP	SPINNING	BODY PUMP	SPINNING	BODY PUMP		
8:30 - 9:30		GAP		GAP			
8:40 - 9:40	SPINNING		SPINNING		SPINNING		
9:00 - 10:00		YOGA IYENGAR		YOGA IYENGAR			
9:30 - 10:30	BAILE	CIRCUIT	BAILE	CIRCUIT	BAILE	SPINNING	SPINNING
9:30 - 10:30	PILATES		PILATES		PILATES		
10:00 - 11:00	SPINNING		SPINNING		SPINNING	YOGA IYENGAR	
10:00 - 11:00						TRX	
10:30 - 11:30	GAP	PILATES	GAP	PILATES	GAP		
10:30 - 11:30		BAILE		BAILE			
11:00 - 12:00	YOGA IYENGAR		YOGA IYENGAR		YOGA IYENGAR	SPINNING	SPINNING
11:00 - 12:00						ZUMBA	ZUMBA
12:00 - 13:00		BODY PUMP		BODY PUMP		GAP	TRX
12:00 - 12:30							ABDOMINALES XPRESS
18:00 - 19:00	AEROBOX	ZUMBA	AEROBOX	BAILE	AEROBOX		
18:00 - 19:00	SPINNING		SPINNING		SPINNING		
19:00 - 20:00	ZUMBA	GAP	ZUMBA	GAP	ZUMBA		
19:00 - 20:00	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		
19:30 - 20:30		YOGA IYENGAR		YOGA IYENGAR			
20:00 - 21:00	YOGA IYENGAR		YOGA IYENGAR				
20:00 - 21:00	TRX	BODY PUMP	TRX	BODY PUMP	TRX		
20:30 - 21:30	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		
20:30 - 21:30		PILATES		PILATES			
21:00 - 22:00	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA	BAILE			