

HORARIO	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO	
	SALA COLECTIVA	SALA CICLO	ZONA FUNCIONAL	SALA COLECTIVA	SALA CICLO	ZONA FUNCIONAL	SALA COLECTIVA	SALA CICLO	ZONA FUNCIONAL	SALA COLECTIVA	SALA CICLO	ZONA FUNCIONAL	SALA COLECTIVA	SALA CICLO	ZONA FUNCIONAL	SALA CICLO	ZONA FUNCIONAL
7:00 - 7:30																	
7:30 - 8:00		CICLO VIRTUAL						CICLO VIRTUAL						CICLO VIRTUAL			
8:00 - 8:30		7:30			CICLO VIRTUAL			7:30			CICLO VIRTUAL			7:30			
8:30 - 9:00					8:00						8:00						
9:00 - 9:30																	
9:30 - 10:00	MISTRAL PUMP	CICLO		MISTRAL PUMP		TOTAL CORE	MISTRAL PUMP	CICLO		MISTRAL PUMP		TOTAL CORE	MISTRAL PUMP	CICLO			
10:00 - 10:30	9:30	9:30		9:30			9:30	9:30		9:30	CICLO		9:30	9:30			CROSS
10:30 - 11:00	PILATES			BAILE ACTIVO	CICLO		PILATES			BAILE ACTIVO	10:00		BAILE ACTIVO			CICLO VIRTUAL	10:00
11:00 - 11:30	10:30			10:30	10:30		10:30			10:30			10:30			10:30	
11:30 - 12:00	MISTRAL BALANCE			C. POSTURAL			STRECHING			C. POSTURAL			MISTRAL BALANCE				TOTAL CORE
12:00 - 12:30	11:30	CICLO VIRTUAL		PILATES	CICLO VIRTUAL			CICLO VIRTUAL		PILATES	CICLO VIRTUAL		11:30	CICLO VIRTUAL			11:30
12:30 - 13:00		12:00		12:00	12:00			12:00		12:00	12:00			12:00		CICLO VIRTUAL	
13:00 - 13:30																12:30	
13:30 - 14:00			TOTAL CORE						TOTAL CORE								
14:00 - 14:30		CICLO VIRTUAL	CROSS		CICLO VIRTUAL	HIPOPRESIVOS		CICLO VIRTUAL	CROSS		CICLO VIRTUAL	HIPOPRESIVOS		CICLO VIRTUAL			
14:30 - 15:00		14:00	14:00		14:00			14:00	14:00		14:00			14:00			
17:00 - 17:30	PILATES	CICLO VIRTUAL	CROSS		CICLO VIRTUAL	CROSS	PILATES	CICLO VIRTUAL	CROSS		CICLO VIRTUAL	CROSS		CICLO VIRTUAL	CROSS	CICLO VIRTUAL	
17:30 - 18:00	17:00	17:00	17:00		17:00	17:00	17:00	17:00	17:00		17:00	17:00		17:00	17:00	17:00	
18:00 - 18:30	MISTRAL PUMP			BAILE ACTIVO			MISTRAL PUMP			BAILE ACTIVO			MISTRAL PUMP				
18:30 - 19:00	18:00			18:00			18:00			18:00			18:00				
19:00 - 19:30	MISTRAL COMBAT	CICLO		PILATES	CICLO	CROSS	MISTRAL COMBAT	CICLO		PILATES	CICLO	CROSS		CICLO			
19:30 - 20:00	19:00	19:00		19:00	19:00	19:00	19:00	19:00		19:00	19:00	19:00		19:00			
20:00 - 20:30			CROSS	MISTRAL PUMP			ZUMBA		CROSS	MISTRAL PUMP					TOTAL CORE		
20:30 - 21:00	ZUMBA		20:00	20:00			20:00		20:00	20:00					20:00		
21:00 - 21:30		CICLO VIRTUAL		TOTAL CORE	CICLO VIRTUAL			CICLO VIRTUAL		TOTAL CORE	CICLO VIRTUAL			CICLO VIRTUAL			
21:30 - 22:00		21:00		21:00	21:00			21:00		21:00	21:00			21:00			
22:00 - 22:30																	

DURACIÓN DE LAS CLASES:

Colectivas: 50 minutos.

Cross: 45 minutos.

Core: 30 minutos.