

HORARIO DE GIMNASIO

ACTIVIDADES DIRIGIDAS	Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	09:30 - 10:30	SPIN BIKE	BODY FIT	SPIN BIKE	BODY FIT	PILATES
	10:30 - 11:30	PILATES	SENIOR +60	PILATES	SENIOR +60	10:30 – 11:15 ESPECIAL ESPALDA
	14:00 - 15:00		BODY FIT		BODY FIT	
	15:30 - 16:30	CIRCUITOS	G.A.P	STEP	TONIFICACIÓN	STRECHING
	17:00 - 18:00	17:15 – 18:45 FIT KID	TKD BENJAMÍN	17:30 – 19:00 FIT KID	TKD BENJAMÍN	17:30 FIT DANCE
	18:00 - 19:00		TAEKWONDO INF.		TAEKWONDO INF.	18:30 PILATES
	19:00 - 20:00	PILATES	HAPKIDO	ZUMBA	HAPKIDO	19:30 CARADIOBOX
	20:00 - 21:00	AEROBIC	BODY FIT	20:00 – 20:45 PILATES II	BODY FIT	
	21:00 - 22:00	21:00 – 21:45 HIIT	SPIN BIKE	20:45 – 21:30 HIIT BOX	SPIN BIKE	

MUSCULACIÓN y CARDIOFITNESS

Lunes a Viernes 7:30 a 22:30 - Sábados 10:00 a 13:30

Atención Personal y Programación. 9:30 a 22:00 Hr.

* En Gabinete de ESTÉTICA, INDIBA, FISIOTERAPIA, U.V.A. > 10% de Dto. para SOCIOS.