

SALA 1 DIRIGIDAS

| LUNES | MARTES | MIÉRC. | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|---|--|---|--|---|--------|---------|
| 09:15 - 10:00 BodyPump (Máx 20) | 17:15 - 18:00 FULL TRAINING (Máx 20) | 08:00 - 08:45 BodyPump (Máx 20) | 16:15 - 17:00 ATOMGLÚTEOS (Máx 20) | 09:15 - 10:00 BodyPump (Máx 20) | | |
| 16:15 - 17:00 BodyPump (Máx 20) | 18:15 - 19:00 Zumba (Máx 25) | 09:00 - 09:45 Hipopresivos (Máx 12) | 17:15 - 18:00 FULL TRAINING (Máx 20) | 16:15 - 17:00 BodyPump Heavy (Máx 15) | | |
| 17:15 - 18:00 BodyPump (Máx 20) | 19:15 - 20:00 FULL SUPERIOR (Máx 20) | 16:15 - 17:00 BodyPump (Máx 20) | 18:15 - 19:00 Zumba (Máx 25) | 17:15 - 18:00 BodyPump (Máx 20) | | |
| 18:15 - 19:00 BodyCombat (Máx 30) | | 17:15 - 18:00 BodyPump (Máx 20) | 19:15 - 20:00 FULL SUPERIOR (Máx 20) | | | |
| 19:15 - 20:00 BodyPump (Máx 20) | | 18:15 - 19:00 BodyCombat (Máx 30) | | | | |
| 20:15 - 21:00 Yoga Yin (Máx 20) | | 19:15 - 20:15 BodyPump Heavy (Máx 15) | | | | |

SALA 2 DIRIGIDAS

| LUNES | MARTES | MIÉRC. | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|--|--|--|---------------------------------------|------------------------------------|--|---------|
| 10:15 - 11:00 BodyBalance (Máx 25) | 09:15 - 10:00 Ballet Fit (Máx 16) | 09:00 - 10:30 Meditación guiada (Máx 0) | 09:15 - 10:00 Ballet Fit (Máx 16) | 10:15 - 11:00 Yoga Yin (Máx 20) | 09:00 - 10:30 Meditación guiada (Máx 0) | |
| 17:15 - 18:00 Espalda sana (Máx 25) | 10:15 - 11:00 Espalda sana (Máx 25) | 17:15 - 18:00 Espalda sana (Máx 25) | 10:15 - 11:00 Pilates (Máx 25) | 18:15 - 19:00 GAP (Máx 30) | 10:30 - 11:30 BodyBalance (Máx 25) | |
| 18:15 - 19:00 GAP (Máx 30) | 16:15 - 17:00 Yoga Vinyasa (Máx 25) | 18:15 - 19:00 GAP (Máx 30) | 17:15 - 18:00 Ballet Fit (Máx 16) | 19:15 - 20:15 Zumba (Máx 25) | | |
| 19:15 - 20:15 Zumba (Máx 25) | 17:15 - 18:00 Hipopresivos (Máx 12) | 19:15 - 20:15 Zumba (Máx 25) | 18:15 - 19:00 Pilates (Máx 25) | | | |
| 20:15 - 21:45 Meditación guiada (Máx 0) | 18:15 - 19:00 Pilates (Máx 25) | 20:15 - 21:00 Yoga Hatha (Máx 25) | 19:15 - 20:00 BodyBalance (Máx 25) | | | |
| | 19:15 - 20:00 Ballet Fit (Máx 16) | | | | | |
| | 20:00 - 21:00 BodyBalance (Máx 25) | | | | | |