

PARRILLA DEL 1 DE JULIO AL 31 DE AGOSTO DE 2019

Horarios	Horas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	ESPACIO
8:00	08:00 a 08:45	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL			Sala Spinning
	10:00 a 10:45	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL			Sala Spinning
10:00	10:45 a 11:00	CORE		CORE					Sala cristal
	10:00 a 10:45		GLOBAL /T.SUPERIOR		GLOBAL/ GAP				Sala Fitness
	10:45 a 11:00		SGA		SGA				Sala Fitness
	11:00 a 11:45	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	Sala Spinning
	11:00 a 11:45								
11:00	11:00 a 11:45	GLOBAL /CIRCUITO		GLOBAL /CIRCUITO		GLOBAL /CIRCUITO	GLOBAL /CIRCUITO		Sala Fitness
	11:45 a 12:00					SGA	SGA		Sala Fitness
	12:00 a 12:45	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	Sala Spinning
	16:00 a 16:45								Piscina
17:00	17:00 a 17:45	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL			Sala Spinning
18:00	18:00 a 18:45	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL			Sala Spinning
	18:30 a 19:15		GLOBAL /CIRCUITO		GLOBAL /CIRCUITO				Sala Fitness
	19:15 a 19:30		CORE		CORE				
	19:00 a 19:45	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL			Sala Spinning
	19:00 a 19:45	GLOBAL /T.SUPERIOR		GLOBAL/ GAP					Sala Fitness
	19:45 a 20:00	SGA		SGA					Sala Fitness

El spinning virtual estará en funcionamiento los horarios reflejados en la parrilla

SALA DE FITNESS	HORARIO MONITOR
L-X	10:00 a 13:00/ 17:00 a 20:00
M-J	9:00 a 12:00/ 17:00 a 20:00
VIERNES	10:00 a 13:00
SABADO	11:00 A 14:00

- Wellness Línea:** Para los que buscan controlar su línea. Sesiones con fundamento aeróbico.
- Wellness Tono:** Para aquellos que quieren tonificar aprovechando al máximo su tiempo
- Wellness Ritmo:** Para los que buscan diversión, ritmo y complejidad de movimientos.
- Wellness Equilibrio:** Técnicas de relajación, ejercicios respiratorios y trabajo corporal.