



la parrilla



Del 30 de Septiembre de 2019 al 31 mayo de 2020

Horarios	Horas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	ESPACIO
8:00	08:00 a 08:45	PUMP	SPINNING	PUMP	SPINNING				Sala de Spinnig Sala Oroel
	9:00 a 9:15	SGA		SGA					
	9:00 a 9:30		GLOBAL FIT		GLOBAL FIT	GLOBAL FIT			
9:00	09:00 a 10:00	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL			Sala de Spinnig
	10:00 a 10:45	SPINNING		SPINNING		SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	Sala de Spinnig
10:00	10:00 a 10:45		AGUAS PROFUNDAS		AGUAS PROFUNDAS				Piscina
	10:00 a 10:45		BOOIACA		BOOIACA				Sala Oroel
	10:45 a 11:00	CORE		CORE					Sala de Cristal
	10:45 a 11:30		PUMP		PUMP				Sala Oroel
11:00	11:00 a 12:00	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	Sala de Spinnig
	11:00 a 11:30	GLOBAL FIT	GLOBAL FIT	GLOBAL FIT	GLOBAL FIT	GLOBAL FIT	GLOBAL FIT	GLOBAL FIT	Sala de Fitness
	11:30 a 11:45						SGA	SGA	
	11:00 a 11:45	AGUA DULCE		AGUA DULCE					Piscina
	11:45 a 12:30		PILATES		PILATES				Sala Oroel
12:00	12:00 a 13:00	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	Sala de Spinnig
16:00	16:00 a 16:45	AQUAGYM	AQUAPILATES	AQUAGYM	AQUAPILATES				Piscina
	16:00 a 17:00	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL			
17:00	17:00 a 18:00	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL		Sala de Spinnig
	17:30 a 18:00						GLOBAL FIT		
18:00	18:00 a 18:15						SGA		
	18:00 a 19:00	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL		Sala de Spinnig
	18:30 a 20:00		YOGA		YOGA				Sala de Yoga
19:00	19:00 a 19:30		GLOBAL FIT		GLOBAL FIT	GLOBAL FIT			Sala de Fitness
	19:00 a 19:45	SPINNING	SPINNING VIRTUAL	SPINNING	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL			Sala de Spinnig
	19:30 a 20:15	AQUATERAPIA		AQUATERAPIA					Piscina
	19:45 a 20:00	CORE		CORE		SGA			Sala de Fitness
	20:00 a 20:45		SPINNING		SPINNING				Sala de Spinnig
20:00	20:00 a 21:00	SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL			Sala de Spinnig
	20:00 a 20:30	GLOBAL FIT	GAP MOV	GLOBAL FIT	GAP MOV				Sala de Fitness
	20:30 a 20:45								
	20:15 a 21:00	PILATES		PILATES					Sala Oroel
	20:45 a 21:30		PUMP		PUMP				
21:00	21:00 a 21:45	BOOIACA		BOOIACA				Sala Oroel	

Instalación cerrada los días: 24, 25 y 31 de diciembre de 2019 , 1 y 6 de enero de 2020 y 1 de mayo de 2020

Fechas en las que no habrá actividades:

12 de octubre, 1 de Noviembre 6 y 9 de diciembre. Del 26 de diciembre de 2019 al 6 de enero de 2020. 9, 10 y 23 de Abril de 2020

- 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.

HORARIO SALA DE FITNESS	
L-V	9:00 - 12:00
L-V	17:00 - 21:00
S	10:30 - 13:30/ 17:00-19:00
D	10:30 - 13:30