



Del 1 AL 30 de SEPTIEMBRE de 2021

Horarios	Horas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	ESPACIO
8:00	08:30 a 09:15	GLOBALFIT		GLOBALFIT		GLOBALFIT	Sala de Fitness
10:00	10:00 a 10:30		GLOBALFIT		GLOBALFIT		Sala de Fitness
	10:30 a 10:45		CORE		CORE		Sala de Fitness
11:00	11:45 a 12:15	GLOBALFIT		GLOBALFIT		GLOBALFIT	Sala de Fitness
18:00	18:30 a 19:00		GLOBALFIT		GLOBALFIT		Sala de Fitness
19:00	19:45 a 20:15	GLOBALFIT	GAP	GLOBALFIT	GAP	GLOBALFIT	Sala de Fitness
20:00	20:15 a 20:30	CORE		CORE			Sala de Fitness

- Wellness Linea:** 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.

<b>SALA DE FITNESS</b>	
L-V	8:00 – 13:00
L-V	15:00 – 21:00
<b>* SPINNING VIRTUAL A DEMANDA (Lunes a Viernes)</b> <b>HORAS EN PUNTO (dentro del horario de la sala fitness)</b> <b>*FINES DE SEMANA (horas en punto entre las 10:00 y las 20:00)</b>	