



la parrilla

Del 3 de enero al 31 de mayo de 2022

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

0

SALA DE FITNESS

L-V 8:00 – 13:00
L-V 15:00 – 21:00
Sábado 10:00 – 13:00

- 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.