



HORARIO FITNESS A PARTIR DEL 16/09/2019

Lunes a viernes de 7:30 a 22:30 horas

Sábado de 09:00 a 21:00 horas

Domingos y festivos de 9:00 a 15:00 horas

Cerrado: 25 dic. / 1 ene. / 5 ago.

ACCESO ANTES DE LAS 10:00 A.M.: Entrada por parking Silo, 4ª Planta.

■ BODY MIND
 ■ CARDIOVASCULAR
 ■ AQUA
 ■ TONIFICACIÓN MUSCULAR
 ■ ALTO GASTO CALÓRICO
 ■ COREOGRAFIADAS

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO

MAÑANAS

SPINNING 07:45 - 08:45	GAP 07:45 - 08:45		PILATES 07:45 - 08:45	SPINNING 07:45 - 08:45	
AQUAGYM 09:30 - 10:15	SPINNING 08:30 - 09:30	SPINNING 08:30 - 09:30	SPINNING 08:30 - 09:30	AQUAGYM 09:30 - 10:00	AQUAGYM 09:15 - 10:15
SPINNING 10:00 - 11:00	AQUAGYM 09:30 - 10:15	AQUAGYM 09:30 - 10:15	AQUAGYM 09:30 - 10:15		MULTIACTIVIDAD 10:00 - 11:00
ESPALDA / CORE 11:00 - 12:00	BODYPUMP 10:00 - 11:00	FUNCIONAL 10:00 - 11:00	SPINNING 10:00 - 11:00	FUNCIONAL 10:00 - 11:00	CORE 30 11:00 - 11:30
	HIPOPRESIVOS 11:00 - 12:00	ESPALDA / CORE 11:00 - 12:00	BODYPUMP 11:00 - 12:00		SPINNING 11:30 - 12:30
FUNCIONAL 13:45 - 14:45	SPINNING 13:45 - 14:45	FUNCIONAL 13:45 - 14:45	SPINNING 13:45 - 14:45		

TARDES

SPINNING 15:30 - 16:30	BODYPUMP 15:30 - 16:30	SPINNING 15:30 - 16:30	BODYPUMP 15:20 - 16:20	
PILATES 16:15 - 17:00	BODYPUMP 17:30 - 18:30	PILATES 16:15 - 17:00	BODYPUMP 17:30 - 18:30	BODYPUMP 17:45 - 18:45
ZUMBA 17:30 - 18:30	PURE TONIC 18:00 - 18:30	ZUMBA 17:30 - 18:30	EXERCISE GLUTEOS IMPAC 18:00 - 18:30	CORE 30 18:45 - 19:15
HIIT 17:30 - 18:00	SPINNING 18:30 - 19:30	MOVING GAP 30 17:30 - 18:00	SPINNING 18:30 - 19:30	SPINNING 19:15 - 20:15
SPINNING 18:00 - 19:00	FIT DANCE 18:30 - 19:30	HIIT 18:00 - 18:30	FIT DANCE 18:30 - 19:30	
BODY WOMAN TRAINING 18:00 - 18:30	CORE 30 18:30 - 19:00	FUNCIONAL 18:30 - 19:30	PURE TONIC 18:30 - 19:00	
BIG ABS TRAINING 18:30 - 19:00	EXERCISE GLUTEOS IMPAC 19:00 - 19:30	BODY WOMAN TRAINING 18:30 - 19:00	CORE 30 19:00 - 19:30	
MOVING GAP 30 19:00 - 19:30	FUNCIONAL 19:30 - 20:30	BIG ABS TRAINING 19:00 - 19:30	FUNCIONAL 19:30 - 20:30	
FUNCIONAL 19:00 - 20:00	ESPALDA / STRETCHING 19:30 - 20:30	SPINNING 19:30 - 20:30	ESPALDA / STRETCHING 19:30 - 20:30	
BODYPUMP 20:00 - 21:00	SPINNING 20:10 - 21:10	CORE 30 19:30 - 20:00	SPINNING 20:10 - 21:10	
SPINNING 21:00 - 22:00	AQUAGYM 20:00 - 21:00	BODYPUMP 20:00 - 21:00	AQUAGYM 20:00 - 21:00	
	BODYPUMP 20:30 - 21:30	SPINNING 21:00 - 22:00		