



HORARIO FITNESS

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 7:45 - 8:30			SPINNING 07:45 - 08:45	
	SPINNING 08:30 - 09:30	SPINNING 08:30 - 09:30	SPINNING 08:30 - 09:30		
AQUAGYM 09:30 - 10:15	AQUAGYM 09:30 - 10:15	AQUAGYM 09:30 - 10:15	AQUAGYM 09:30 - 10:15	AQUAGYM 09:30 - 10:15	AQUAGYM 09:15 - 10:00
SPINNING 10:00 - 11:00	BODYPUMP 10:00 - 11:00	FUNCIONAL 10:00 - 11:00	SPINNING 10:00 - 11:00	FUNCIONAL 10:00 - 11:00	MULTIACTIVIDAD 10:00 - 11:00
	HIPOPRESIVOS 11:00 - 12:00		BODYPUMP 11:00 - 12:00		CORE 30 MIN 11:00 - 11:30
FUNCIONAL 13:45 - 14:45	SPINNING 13:45 - 14:45	FUNCIONAL 13:45 - 14:45	SPINNING 13:45 - 14:45		SPINNING 11:30 - 12:30

TARDES

SPINNING 15:30 - 16:30		SPINNING 15:30 - 16:30		
PILATES 16:15 - 17:15	FUNCIONAL 16:00 - 17:00	PILATES 16:15 - 17:15	GAP 16:00 - 17:00	
ZUMBA 17:30 - 18:30	GAP 30 MIN 17:00 - 17:30	ZUMBA 17:30 - 18:30	CORE 30 MIN 17:00 - 17:30	MOVING GAP 30 MIN 17:00 - 17:30
SPINNING 18:00 - 19:00	BODYPUMP 17:30 - 18:30	BODY WOMAN TRAINING 17:30 - 18:00	BODYPUMP 17:30 - 18:30	SPINNING 17:30 - 18:30
EXERCISE GLUTEOS IMPACT 18:30 - 19:00	SPINNING 18:30 - 19:30	TABATA 18:00 - 18:30	SPINNING 18:30 - 19:30	CORE 30 MIN 18:30 - 19:00
FUNCIONAL 19:00 - 20:00	ZUMBA 18:30 - 19:30	FUNCIONAL 18:30 - 19:30	ZUMBA 18:30 - 19:30	
BODYPUMP 20:10 - 21:10	MOVING GAP 30 MIN 18:30 - 19:00	SPINNING 19:30 - 20:30	PURE TONIC 18:30 - 19:00	
MOVING GAP 30 20:00 - 21:00	PURE TONIC 19:00 - 19:30	BODYPUMP 20:10 - 21:10	EXERCISE GLUTEOS IMPACT 19:00 - 19:30	SPINNING 19:00 - 20:00
BIG ABS TRAINING 20:30 - 21:00	STEP 19:30 - 20:20	EXERCISE GLUTEOS IMPACT 20:30 - 21:00	STEP 19:30 - 20:20	
SPINNING 21:00 - 22:00	SPINNING 20:10 - 21:00	SPINNING 21:00 - 22:00	SPINNING 20:10 - 21:10	
	AQUAGYM 20:00 - 20:45		AQUAGYM 20:00 - 20:45	
	BODYPUMP 20:30 - 21:30		TABATA 20:30 - 21:00	
	BIG ABS TRAINING 20:30 - 21:00			