



HORARIO 2021

Lunes a viernes de 7:30h a 21:00h
 Sábados, domingos y festivos de 9:00h a 15:00h
 Cerrado : 25dic., 1 ene. y 5 ago.
 Del 4 al 9 de agosto de 9:00h a 15:00h

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 - 08:30	SPINNING 07:45 - 08:45	PILATES 07:45 - 08:30	SPINNING 07:45 - 08:45	
	SPINNING 08:30 - 09:30		SPINNING 08:30 - 09:30		
AQUA SALUD 09:30 - 10:15	AQUA SALUD 09:30 - 10:15	AQUA SALUD 09:30 - 10:15	AQUA SALUD 09:30 - 10:15	AQUA SALUD 09:30 - 10:15	AQUA 09:15 - 10:15
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
SALUD CORE 11:00 - 11:30	HIPOPRESIVOS 11:00 - 11:30	SALUD CORE 11:00 - 11:30	BODYPUMP 11:00 - 12:00		SALUD CORE 30 11:00 - 11:30
ESCUELA DE ESPALDA 11:30 - 12:00	CONTROL POSTURAL 11:30 - 12:00	ESCUELA DE ESPALDA 11:30 - 12:00			SPINNING 11:30 - 12:30

TARDES

FUNCIONAL 13:45 - 14:45	SPINNING 13:45 - 14:45	FUNCIONAL 13:45 - 14:45	SPINNING 13:45 - 14:45		
SPINNING 15:30 - 16:30	SALUD - CORE 15:30 - 16:00	SPINNING 15:30 - 16:30	BODYPUMP 15:20 - 16:20	BODYPUMP 17:45 - 18:45	
PILATES 16:15 - 17:15	ESPALDA SANA 16:00 - 16:30	PILATES 16:15 - 17:15	BODYPUMP 17:30 - 18:30	SALUD CORE 30 18:45 - 19:15	
ZUMBA 17:30 - 18:30	BODYPUMP 17:30 - 18:30		EXERCISE GLUTEOS IMPAC 18:00 - 18:30	SPINNING 19:15 - 20:15	
HIIT 17:30 - 18:00	PURE TONIC 18:00 - 18:30	MOVING GAP 30 17:30 - 18:00	SPINNING 18:30 - 19:30		
SPINNING 18:00 - 19:00	SPINNING 18:30 - 19:30	HIIT 18:00 - 18:30	ZUMBA 18:30 - 19:30		
BODY WOMAN TRAINING 18:00 - 18:30	ZUMBA 18:30 - 19:30	FUNCIONAL 18:30 - 19:30	SALUD CORE 30 18:30 - 19:00		
BIG ABS TRAINING 18:30 - 19:00	SALUD CORE 30 18:30 - 19:00	BODY WOMAN TRAINING 18:30 - 19:00	PURE TONIC 19:00 - 19:30		
FUNCIONAL 19:00 - 20:00	EXERCISE GLUTEOS IMPAC 19:00 - 19:30	SALUD - CORE 30 19:00 - 19:30	FUNCIONAL 19:30 - 20:30		
MOVING GAP 30 19:00 - 19:30	FUNCIONAL 19:30 - 20:30	SPINNING 19:30 - 20:30	PILATES 19:30 - 20:30		
BODYPUMP 20:00 - 20:45	PILATES 19:30 - 20:30	ESPALDA / STRETCHING 19:30 - 20:00	AQUA SALUD 20:00 - 20:45		
	AQUA SALUD 20:00 - 20:45	BODYPUMP 20:00 - 20:45	SPINNING 20:00 - 20:45		
	SPINNING 20:00 - 20:45				