

## Horario de clases dirigidas 2023

Horario de apertura de lunes a viernes de 7h00 a 9h30 , los martes, miércoles, jueves de 13h00 a 15h30 y de 17h30 a 19h30 y los lunes, viernes de 13h30 a 15h30

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES		VIERNES
7h30 - 8h15	CICLO INDOOR	TOTAL CORPORATE	FUNCTIONAL TRAINING	TOTAL CORPORATE	7h30 - 8h15	PILATES
13h30 - 13h45		HIIT TRAINING	ABDOMINALES	HIIT TRAINING	13h45 -14h30	FUNCTIONAL TRAINING
13h45 - 14h30	CICLO INDOOR	TOTAL CORPORATE	FUNCTIONAL TRAINING	ZUMBA		
14h30 - 15h15		PILATES	CICLO INDOOR	TOTAL CORPORATE		
18h15 a 19h00		BODY ART	TOTAL CORPORATE	CICLO INDOOR		

Sesión cuerpo y mente

Sesión tonificación

Sesión cardiovascular

Baja intensidad

Baja intensidad

Baja intensidad

Media intensidad

Media intensidad

Media intensidad

Alta intensidad

Alta intensidad

Alta intensidad

La dirección se reserva el derecho a modificar las clases.