

HORA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9:00	Paraiso	09:15 - 10:00 GAP	09:15 - 10:00 EDAD DE ORO	09:15 - 10:00 PROPIOCEPCION	09:15 - 10:00 EDAD DE ORO	09:15 - 10:10 PILATES		
	Madrid	09:30 - 10:15 GLOBAL TRAINING	09:30 - 10:25 PILATES	09:30 - 10:15 CORE	09:30 - 10:15 SALSATION	09:30 - 10:15 BODY PUMP		
10:00	Paraiso		9:30-10:30 *CROSS TRAINING		9:30-10:30 *CROSS TRAINING			
	Paraiso	10:15 - 11:00 BF DANCE	10:30 - 11:15 BODY PUMP	10:15 - 11:15 BALANCE	10:30 - 11:15 BODY PUMP	10:15 - 11:00 MEJORA FISICA		
11:00	Madrid	10:30 - 11:15 CICLO INDOOR	10:30 - 11:15 MEJORA FISICA	10:30 - 11:15 BODY PUMP	10:30 - 11:15 CICLO INDOOR	10:30 - 11:15 GAP		
	Paraiso						11:00 - 11:45 CLASES ALTERNAS*	11:00 - 11:45 CLASES ALTERNAS*
12:00	Madrid						11:30 - 12:15 CLASES ALTERNAS*	
	Madrid					12:00-13:00 *CROSS TRAINING		
14:00	Madrid	14:30 - 15:15 CICLO INDOOR		14:30 - 15:15 GAP		14:30 - 15:15 GLOBAL TRAINING		
	Paraiso		14:30 - 15:15 BODY PUMP		14:30 - 15:15 CICLO HIIT			
17:00	Madrid	17:30 - 18:25 PILATES	17:30 - 18:15 BODY PUMP	17:30 - 18:15 CICLO INDOOR	17:30 - 18:15 BF DANCE			
	Paraiso	17:30-18:30 **KARATE BENJAMIN	17:30-18:30 **KARATE INFANTIL	17:30-18:30 **KARATE BENJAMIN	17:30-18:30 **KARATE INFANTIL			
18:00	Paraiso	17:30 - 18:30 **BAILE BASE INFANTIL	17:30 - 18:30 **BAILE BASE BABY	17:30 - 18:30 **BAILE BASE INFANTIL	17:30 - 18:30 **BAILE BASE BABY	17:30 - 18:30 **B. FORM. JUNIOR		
	Paraiso	17:30 - 18:30 **B. FORM. INFANTIL	17:30 - 18:30 **B. FORM. JUNIOR	17:30 - 18:30 **B. FORM. INFANTIL	18:30 - 19:30 **BAILE BASE BENJAMIN	18:30 - 19:30 **B. FORM. YOUTH		
18:00	Paraiso		18:30 - 19:30 **BAILE BASE BENJAMIN					
	Paraiso		18:30 - 19:30 **B. FORM. YOUTH					
18:00	Paraiso	17:30 - 18:15 SALSATION	17:30 - 18:15 BALANCE	17:30 - 18:25 YOGA	17:30 - 18:15 BODY PUMP			
	Madrid		18:30 - 19:15 CICLO INDOOR			18:00 - 18:45 PILATES		
19:00	Paraiso	18:30-19:30 **KARATE ALEVIN	18:30 - 19:30 **KARATE JUVENIL/CADETE	18:30-19:30 **KARATE ALEVIN	18:30 - 19:30 **KARATE JUVENIL/CADETE			
	Madrid	18:30 - 19:15 BODY PUMP	18:30 - 19:15 BF DANCE	18:30 - 19:15 BODY PUMP	18:30 - 19:25 YOGA			
19:00	Paraiso	18:30 - 19:15 GAP	18:30 - 19:15 GLOBAL TRAINING	18:30 - 19:15 SALSATION	18:30 - 19:15 BODY COMBAT	18:30 - 19:30 BODY PUMP		
	Paraiso			18:30 - 19:15 CICLO INDOOR				
19:00	Madrid	19:30 - 20:15 BODY COMBAT	19:30 - 20:15 GLOBAL TRAINING	19:30 - 20:15 ATTACK	19:30 - 20:15 BODY PUMP	19:30 - 20:15 BODY STEP		
	Paraiso	19:30 - 20:15 BODY PUMP	19:30 - 20:25 PILATES	19:30 - 20:15 BODY PUMP	19:30 - 20:25 PILATES	19:00 - 20:00 *BACHATA INICIACIÓN		
20:00	Paraiso							
	Paraiso	19:30 - 20:30 KARATE ADULTO	19:30 - 20:30 **KARATE CADETE	19:30 - 20:30 KARATE ADULTO	19:30 - 20:30 **KARATE CADETE			
20:00	Paraiso	19:30 - 20:30 *CROSS TRAINING	19:30 - 20:30 *CROSS TRAINING	19:30 - 20:30 *CROSS TRAINING	19:30 - 20:30 *CROSS TRAINING			
	Madrid	20:30 - 21:15 CICLO INDOOR	20:30 - 21:15 BALANCE	20:15 - 21:00 GLOBAL TRAINING	20:30 - 21:15 CICLO INDOOR			
21:00	Paraiso		20:30 - 21:30 KARATE ADULTO		20:30 - 21:30 KARATE ADULTO	20:00 - 21:00 *SALSA AVANZADO		
	Paraiso		20:30 - 22:00 *URBANO ADULTO					
21:00	Paraiso	20:30 - 21:30 YOGA	20:30 - 21:15 BODY PUMP	20:30 - 21:15 BALANCE	20:30 - 21:15 GLOBAL TRAINING			
	Madrid	21:00 - 22:00 *CROSS TRAINING		21:00 - 22:00 *CROSS TRAINING				
21:00	Paraiso					21:00 - 22:00 *BACHATA AVANZADO		
	Paraiso							

IMPRESINDIBLE EL USO DE TOALLA Y CALZADO ESPECIAL PARA REALIZAR LAS ACTIVIDADES

Las clases señaladas * tienen un coste añadido

EL HORARIO ESTA SUJETO A CUALQUIER CAMBIO POR PARTE DE LA DIRECCION

Las clases señaladas ** son actividades Infantiles

LAS CLASES COLECTIVAS NECESITARAN UN MINIMO DE 4 PERSONAS PARA IMPARTIR LA ACTIVIDAD

PARA ACCEDER A LAS ACTIVADES ES IMPRESINDIBLE HABER REALIZADO LA RESERVA PREVIA EN LA APP DEL GIMNASIO

*LAS CLASES COLECTIVAS DE LOS SABADOS Y DOMINGOS SE VAN ALTERNANDO SEMANA A SEMANA

CENTRO OFICIAL

