



ARRECIFE

LUNES A VIERNES: 06:00 - 23:00 | SÁBADOS Y FESTIVOS: 08:00 - 20:00 | DOMINGOS: 09:00 - 15:00

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
6:00						
7:00						
8:00	SPINNING	MACRO FUNCIONAL ZUMBA	SPINNING	MACRO FUNCIONAL ZUMBA	MACRO FUNCIONAL	
9:00	MACRO-SUSPENSION	MACRO-SUSPENSION	MACRO-SUSPENSION	MACRO-SUSPENSION	MACRO-SUSPENSION	
9:15	INDOOR WALKING	ESPALDA SANA	INDOOR WALKING	ESPALDA SANA	INDOOR WALKING	
9:30						
10:00	BODYPUMP	BODYPUMP	BODYPUMP	BODYPUMP	BODYPUMP	
10:15	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	
10:30	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING
11:00	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	
11:15	TONIFICACIÓN - GAP	TOTAL TRAINNING	CORE	TONIFICACIÓN - GAP	TOTAL TRAINNING	
11:30						BODYPUMP
12:00						
13:00						
14:00						
15:00	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	
15:30	BODYPUMP		TONIFICACIÓN - GAP		BODYPUMP	
16:00						
17:00	MACRO FUNCIONAL ESPALDA SANA BODYPUMP	MACRO-SUSPENSION	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	ESPALDA SANA	
17:15	SPINNING	CORE	BODYPUMP	BODYPUMP	CORE	
17:30		SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	
18:00	TONIFICACIÓN - GAP INDOOR WALKING	BODYPUMP INDOOR WALKING	TONIFICACIÓN - GAP INDOOR WALKING	BODYCOMBAT INDOOR WALKING	BODYPUMP ZUMBA	
18:15	MACRO FUNCIONAL ZUMBA SPINNING	MACRO FUNCIONAL PILATES SPINNING	MACRO FUNCIONAL ZUMBA SPINNING	MACRO FUNCIONAL PILATES SPINNING	MACRO FUNCIONAL SPINNING	
18:30						
19:00	BODYPUMP	ZUMBA	BODYPUMP	ZUMBA	BODYCOMBAT	
19:15	MACRO FUNCIONAL BODYCOMBAT	MACRO FUNCIONAL TONIFICACIÓN-GAP	MACRO FUNCIONAL BODYCOMBAT	MACRO FUNCIONAL TONIFICACIÓN-GAP	MACRO FUNCIONAL	
19:30	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	
20:00	ZUMBA	BODYPUMP	ZUMBA	BODYPUMP		
20:15	MACRO FUNCIONAL INDOOR WALKING	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	
20:30	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	
21:00						

■ SALA 1 ■ SALA 2 ■ SALA SPINNING ■ INDOOR WALKING ■ ZONA FUNCIONAL

HORARIO A PARTIR DEL 08.01.2024