



## ALISIOS

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
6:15	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	
7:00						
8:00						
9:30	BODYPUMP INDOOR WALKING MACRO FUNCIONAL	INDOOR WALKING MACRO FUNCIONAL	BODYPUMP INDOOR WALKING MACRO FUNCIONAL	SPINNING MACRO FUNCIONAL	BODYPUMP INDOOR WALKING MACRO FUNCIONAL	SPINNING
10:00						
10:30	ZUMBA SPINNING MACRO FUNCIONAL	SPINNING MACRO FUNCIONAL	ZUMBA SPINNING MACRO FUNCIONAL	INDOOR WALKING MACRO FUNCIONAL	ZUMBA SPINNING MACRO FUNCIONAL	INDOOR WALKING
11:00						
11:30	YOGAPILATES MACRO FUNCIONAL	LES MILLS CORE MACRO FUNCIONAL	LES MILLS CORE MACRO FUNCIONAL	ZUMBA MACRO FUNCIONAL	YOGAPILATES MACRO FUNCIONAL	
12:15			ESPALDA SANA			
12:30	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	
14:00						
14:30	BODYPUMP		BODYPUMP		BODYPUMP	
15:00						
17:00	MACRO FUNCIONAL INDOOR WALKING	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL INDOOR WALKING	MACRO FUNCIONAL	
17:15	BODYPUMP	INDOOR WALKING	BODYPUMP SPINNING		BODYPUMP	
18:00	MACRO FUNCIONAL SPINNING	MACRO FUNCIONAL SPINNING	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL SPINNING	MACRO FUNCIONAL	
18:15	ZUMBA	BODYCOMBAT	ZUMBA SPINNING	BODYPUMP	SPINNING	
18:45	INDOOR WALKING		INDOOR WALKING			
19:00	MACRO FUNCIONAL SPINNING	MACRO FUNCIONAL SPINNING	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL SPINNING		
19:15	BODYPUMP	ZUMBA	BODYPUMP	ZUMBA	BODYPUMP + STRETCHING	
20:00	STRETCHING	STRETCHING	ESPALDA SANA	STRETCHING		
20:15	ESCUELA DE BAILE KIZOMBA		ESCUELA DE BAILE KIZOMBA			
20:30						
21:00	ESCUELA DE BAILE LATINOS - CARIBEÑOS I*		ESCUELA DE BAILE LATINOS - CARIBEÑOS I*			
21:30						
21:45	ESCUELA DE BAILE LATINOS - CARIBEÑOS P*		ESCUELA DE BAILE LATINOS - CARIBEÑOS P*			

Escuela de baile P\* (principiante) I\* (intermedio)

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