

**Del 2 al 13 y 23 al 31 agosto y 1 al 3 septiembre 2021**

HORA INICIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9.00	Estilos	Gapp - Bosu	HIIT outdoor	Harmony	Ritmo Latino
10.00	Disco Pump	Ritmo Latino	Gapp - Bosu	Cardiobox	Ritmo Latino
	Ciclismo Indoor	HIIT outdoor	Ciclismo Indoor	HIIT outdoor	Ciclismo Indoor
11.00	Harmony	Interval training	HIIT outdoor	Gapp - Bosu	Interval training
	Core	Estiramientos	Core	Estiramientos	Core
12.00	Estiramientos	Core	Estiramientos	Core	Estiramientos
14:30	Aerocardio	Harmony	Cardiobox	Ciclismo Indoor	Ciclismo Indoor
	HIIT outdoor	Disco Pump	HIIT outdoor	Gapp - Bosu	
18.00	Gapp - Bosu	Ritmo Latino	Gapp - Bosu	Harmony	Aerobic
18.30	Ciclismo Indoor	HIIT outdoor	Ciclismo Indoor	HIIT outdoor	
19.00	Aerobic	Cardiobox	Estilos	Cardio Step	Disco Pump
19.30	Ciclismo Indoor	Ciclismo Indoor	Ciclismo Indoor	Ciclismo Indoor	Ciclismo Indoor
20.00	Cardiobox	Disco Pump	Ritmo Latino	Estilos	Estiramientos
20.30	Core	Ciclismo Indoor	HIIT outdoor	Ciclismo Indoor	

Gimnasio 1	Gimnasio 2	Gimnasio 3	Gimnasio 4	Piscina
			Patio G7	Circuito Cross

Duración clase: 45 minutos    Core/ estiramientos y ciclo express 30 minutos    N. Walking: 50 minutos    N. Walking +: 110 minutos

n° clases	14	14	14	14	11
-----------	----	----	----	----	----



