

**A partir del 6 septiembre 2021**

HORA INICIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9.00	Estilos	Gapp - Bosu	Core	Harmony	Ritmo Latino
	Aqua Gym		Aqua Fit		Aqua Board Balance
	BOX outdoor				
9.30		HIIT outdoor		TRX	
		Ciclismo Indoor			
10.00	Disco Pump	Jazz Dance	Gapp - Bosu	Jazz Dance	Gimnasia Senior
	Harmony	Ritmo Latino	Harmony	Cardiobox	Ritmo Latino
	Aqua Gym	N. Walking	Hidrobic	N. Walking	Hidrobic
			Ciclismo Indoor		Ciclismo Indoor
10.30		Aqua Fit		Aqua Fit	
11.00	Ciclismo Indoor	Interval training	Core	Gapp - Bosu	Interval training
	Gimnasia Senior	Core	Gimnasia Senior	Core	Core
	HIIT outdoor		HIIT outdoor		
11.30	Aqua Gym Suave	Aqua Gym	Aqua Gym Suave	Aqua Gym	Aqua Gym Suave
12.00	Estiramientos	Estiramientos	Estiramientos	Estiramientos	Estiramientos
12.30		Aqua Gym Suave		Aqua Gym Suave	
14.30	HIIT outdoor	Disco Pump	HIIT outdoor	Gapp - Bosu	TRX
	Aerocardio	Harmony	Cardiobox	Ritmo Latino	Ciclismo Indoor
	Core	Natación estilos	Aqua Gym	Natación estilos	
17.15	Ritmo 6 - 8 años	Harmony	Ritmo 6 - 8 años	Chiquidxte 4 - 6 a.	Chiquidxte 4 - 6 a.
	Core	Disco Pump	Estiramientos	Core	Ritmo 12 - 15 años
		BOX outdoor			
17.30		Ciclismo Indoor		HIIT outdoor	
18.15	Gapp - Bosu	Mix Training	Gapp - Bosu	Harmony	Aerobic
	Aerobic	Ritmo Latino	Interval training	Cardiobox	Predepxtivos 7 - 9 a.
	Ritmo 9 - 11 años	Aqua Board Balance	Ritmo 9 - 11 años		
18.30	Ciclismo Indoor	HIIT outdoor	Ciclismo Indoor	Ciclismo Indoor	Ciclismo Indoor
19.15	Interval training	Gapp - Bosu	Disco Pump	Mix Training	Disco Pump
	Estilos	Cardiobox	Estilos	Cardio Step	
	Estiramientos	Aqua Board Hiit	Core	Aqua Board Core	
19.30	Ciclismo Indoor	Ciclismo Indoor	Ciclismo Indoor	Ciclismo Indoor	
20.15	Gapp - Bosu	Estiramientos	Estiramientos	Disco Pump	Estiramientos
	Cardiobox	Urban Dance	Ritmo Latino	Estilos	TRX
	Hidrobic	Aqua Running	Aqua Gym	Aqua Fit	
				BOX outdoor	
20.30	TRX		Ciclismo Indoor		
21.00		Aqua Running		Aqua Fit	
21.15	Core		Estiramientos		
	<b>Gimnasio 1</b>	<b>Gimnasio 2</b>	<b>Gimnasio 3</b>	<b>Gimnasio 4</b>	<b>Piscina</b>
				<b>Patio G7</b>	<b>Circuito Cross</b>

Duración clase: 45 minutos

Core/ estiramientos y TRX 30 minutos

N. Walking: 50 minutos