

| HORARIO       | LUNES                                                                                                 | MARTES                                                                                              | MIÉRCOLES                                                                                            | JUEVES                                                                                              | VIERNES                                                                                             |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7h15 - 8h00   |  FUNCTIONAL TRAINING |  GAP               |  GROUP CYCLE      |  PILATES MATWORK |  HIIT            |
| 8h05 - 8h50   |  PILATES MATWORK     |  PUMP              |  HIIT             |  PUMP            |  ESPALDA SANA    |
| 13h45 - 14h30 |  GROUP CYCLE         |  PUMP              |  GAP              |  HITT            |                                                                                                     |
| 14h40 - 15h25 |  GAP                 |  PILATES MATWORK   |  CIRCUIT TRAINING |  STRETCH-PILATES |  PILATES MATWORK |
| 18h15 - 19h00 |  PILATES MATWORK     |  GROUP CROSS CYCLE |  CROSS TRAINING   |  ZUMBA           |                                                                                                     |
| 19h10 - 19h35 |  CORE EXPRESS        |  HITT EXPRESS      |  CORE EXPRESS     |  GAP EXPRESS     |                                                                                                     |
| 19h45 - 20h30 |  CIRCUIT TRAINING    |  GAP               |  PILATES MATWORK  |  HIIT            |                                                                                                     |

|                        |                                                                                    |                 |                                                                                    |                  |                                                                                      |                 |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Sesión cuerpo y mente  |   | Baja intensidad |   | Media intensidad |   | Alta intensidad |
| Sesión tonificación    |   | Baja intensidad |   | Media intensidad |   | Alta intensidad |
| Sesión cardiovascolare |   | Baja intensidad |   | Media intensidad |   | Alta intensidad |
| Sesión Virtual         |  | Baja intensidad |  | Media intensidad |  | Alta intensidad |

### Horario apertura y cierre instalación

Lunes a jueves de 07h00 a 22h00 // Viernes de 07h00 a 18h30  
Sábado. Domingo y festivos de 08h00 a 16h00

### Horario con técnico presencial

Lunes a jueves de 07h00 a 09h00, de 13h30 a 16h00 y de 18h00 a 21h30  
Viernes de 7h00 a 09h00 y de 14h30 a 16h30

# DESCRIPCIÓN DE CLASES COLECTIVAS CON TÉCNICO PRESENCIAL

**CIRCUIT TRAINING:** Clase que combina el trabajo muscular y cardiovascular por estaciones de trabajo.

**ESPALDA SANA:** Actividad de ejercicios de flexibilidad y posturales, centrados en la espalda, para el reequilibrio de las cadenas musculares, tonificando unas y flexibilizando las otras.

**HIIT:** Entrenamiento interválico de alta intensidad “High Intensity Interval Training” para un trabajo cardio-muscular completo.

**PILATES MATWORK:** A través de la metodología Pilates, estas clases suelo están diseñadas para tonificar y mejorar la flexibilidad y la movilidad articular de todo nuestro cuerpo.

**PUMP:** Clase de tonificación con ejercicios generales de fuerza y resistencia, mediante barra, discos y pesas.

**STRETCH-PILATES:** Clase de pilates enfocado en ejercicios de estiramiento y control postural.

**ZUMBA™:** Disciplina de baile y fitness. ¡Una gran fusión para divertirse y ponerse en forma!

**GROUP CYCLE:** Ciclo indoor para los amantes del entrenamiento a través de resultados, sin olvidar el entretenimiento. Trabaja por cadencias, potencia y comprueba tu rendimiento.

**GROUP CROSS CYCLE:** Entrenamiento explosivo que combina cardio de alta intensidad en bicicleta con bloques de fuerza funcional para trabajar todo tu cuerpo en una sola sesión.

**GAP:** Trabajo de tonificación completo para glúteos, abdominales y piernas.

**CORE:** Trabajo de tonificación completo para las abdominales, lumbares y cintura pélvica.

**FUNCTIONAL TRAINING:** Entrenamiento que se centra en entrenar la fuerza, la estabilidad, la coordinación y la resistencia para la mejora de física en las actividades cotidianas.

**CROSS TRAINING:** Entrenamiento de alta intensidad combinando disciplinas deportivas el Power Lifting, atletismo, etc, donde trabajarás la fuerza, resistencia y coordinación.

| HORARIO | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|

|               |                                       |                                     |                                    |                                      |                                    |                                      |                                     |
|---------------|---------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| 7h15 - 8h00   |                                       |                                     |                                    | <div><div></div>GROUP CYCLE</div>    |                                    |                                      |                                     |
| 8h15 - 8h45   | <div><div></div>GROUP CYCLE 45'</div> |                                     |                                    |                                      | <div><div></div>YOGA</div>         | <div><div></div>PILATES</div>        | <div><div></div>TOTAL BODY</div>    |
| 9h00 - 9h30   | <div><div></div>TONO WORKOUT</div>    | <div><div></div>BOXING</div>        | <div><div></div>YOGA</div>         | <div><div></div>TOTAL BODY</div>     | <div><div></div>TONO WORKOUT</div> | <div><div></div>BOOT CAMP 15'</div>  | <div><div></div>BOXING</div>        |
| 9h45 - 10h30  | <div><div></div>PILATES</div>         | <div><div></div>TONO WORKOUT</div>  | <div><div></div>HIIT</div>         | <div><div></div>PILATES</div>        | <div><div></div>BOXING</div>       | <div><div></div>STRETCHING 15'</div> | <div><div></div>TONO WORKOUT</div>  |
| 10h45 - 11h15 | <div><div></div>HIIT</div>            | <div><div></div>BOOT CAMP 15'</div> | <div><div></div>TONO WORKOUT</div> | <div><div></div>HIIT</div>           | <div><div></div>TOTAL BODY</div>   | <div><div></div>HIIT</div>           | <div><div></div>PILATES</div>       |
| 11h30 - 12h00 | <div><div></div>TOTAL BODY</div>      | <div><div></div>YOGA</div>          | <div><div></div>HIIT</div>         | <div><div></div>STRETCHING 15'</div> | <div><div></div>PILATES</div>      | <div><div></div>YOGA</div>           | <div><div></div>BOOT CAMP 15'</div> |

|               |                                    |                                      |                                    |                                     |                                    |                                  |                                      |
|---------------|------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|
| 12h15 - 12:45 | <div><div></div>HIIT</div>         | <div><div></div>PILATES</div>        | <div><div></div>TONO WORKOUT</div> | <div><div></div>BOOT CAMP 15'</div> | <div><div></div>PILATES</div>      | <div><div></div>HIIT</div>       | <div><div></div>STRETCHING 15'</div> |
| 13h00 - 13h30 | <div><div></div>TONO WORKOUT</div> | <div><div></div>TOTAL BODY</div>     | <div><div></div>BOXING</div>       | <div><div></div>PILATES</div>       | <div><div></div>HIIT</div>         | <div><div></div>BOXING</div>     | <div><div></div>TONO WORKOUT</div>   |
| 14h45 - 15h30 |                                    | <div><div></div>GROUP CYCLE</div>    |                                    | <div><div></div>GROUP CYCLE</div>   | <div><div></div>TONO WORKOUT</div> | <div><div></div>TOTAL BODY</div> | <div><div></div>PILATES</div>        |
| 15h45- 16h30  | <div><div></div>PILATES</div>      | <div><div></div>STRETCHING 15'</div> |                                    | <div><div></div>TOTAL BODY</div>    | <div><div></div>YOGA</div>         |                                  |                                      |

|               |                                   |                                  |                                     |                                    |                                      |
|---------------|-----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| 16h45 - 17h15 | <div><div></div>BOXING</div>      | <div><div></div>GAP</div>        | <div><div></div>TONO WORKOUT</div>  | <div><div></div>PILATES</div>      | <div><div></div>STRETCHING 15'</div> |
| 17h25 - 17h55 | <div><div></div>HITT</div>        | <div><div></div>PILATES</div>    | <div><div></div>BOOT CAMP 15'</div> | <div><div></div>BOXING</div>       | <div><div></div>TOTAL BODY</div>     |
| 18h10 - 18h50 | <div><div></div>GROUP CYCLE</div> |                                  |                                     |                                    |                                      |
| 20h00 - 20h30 |                                   |                                  | <div><div></div></div>              |                                    |                                      |
| 20h45 - 21h05 | <div><div></div>BOOT CAMP</div>   | <div><div></div>STRETCHING</div> | <div><div></div>HIIT</div>          | <div><div></div>TONO WORKOUT</div> |                                      |

# DESCRIPCIÓN DE CLASES COLECTIVAS VIRTUALES

|                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CIRCUIT TRAINING:</b> Clase que combina el trabajo muscular y cardiovascular por estaciones de trabajo.                                                                               |
| <b>HIIT:</b> Entrenamiento interválico de alta intensidad “High Intensity Interval Training” para un trabajo cardio-muscular completo.                                                   |
| <b>PILATES MATWORK:</b> A través de la metodología Pilates, estas clases suelo están diseñadas para tonificar y mejorar la flexibilidad y la movilidad articular de todo nuestro cuerpo. |
| <b>BOXING:</b> Entrenamiento completo cardio muscular para ganar fuerza y resistencia a través de ejercicios de golpeo y condicionamiento físico utilizados en las salas de boxeo.       |
| <b>STRETCHING:</b> Combinación de ejercicios tanto estáticos como dinámicos para la mejora de la flexibilidad y la movilidad articular.                                                  |
| <b>TONO WORKOUT:</b> Clase de tonificación con ejercicios generales de fuerza y resistencia, mediante barra, discos y pesas.                                                             |
| <b>GROUP CYCLE:</b> Ciclo indoor para los amantes del entrenamiento a través de resultados, sin olvidar el entretenimiento. Trabaja por cadencias, potencia y comprueba tu rendimiento.  |
| <b>GAP:</b> Trabajo de tonificación completo para glúteos, abdominales y piernas.                                                                                                        |
| <b>BOOT CAMP:</b> Entrenamiento que se centra en trabajar la fuerza, la estabilidad, la coordinación y la resistencia para la mejora de física en las actividades cotidianas.            |
| <b>YOGA:</b> Disciplina física y mental que busca el equilibrio entre cuerpo y mente.                                                                                                    |