

CLASES VIRTUALES SEMANA DEL 19 AL 25 DE ENERO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
08:00 - 09:00	08:00 - 09:00	08:00 - 09:00	08:00 - 09:00	08:00 - 09:00	08:30 - 09:30	08:00 - 09:00
Yoga	Pilates 25 min	Yoga	Pilates 25 min	Estiramientos 25 min	Pilates 45 min	Yoga
						09:00 - 10:00
						Tonificacion 45 min
					10:30 - 11:00	10:00 - 11:00
					CORE 25 min	Muscular 45 min
	11:00 - 11:30		11:00 - 11:30	11:00 - 11:30		11:00 - 11:30
	GAP 25 min		Hiit 25 min	CORE 25 min		GAP 25 min
	11:30 - 12:00		11:30 - 12:00	11:30 - 12:00		11:30 - 12:00
	Hiit 25 min		GAP	Tonificacion 25 min		Hiit 25 min
				12:00 - 12:30		
				GAP 25 min		
	12:00 - 13:00		12:00 - 13:00	12:30 - 13:00		12:00 - 13:00
	Cardio		Cardio	Hiit		Dance
13:00 - 13:30	13:00 - 13:30	13:00 - 13:30	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00
CORE 25 min	CORE 25 min	CORE 25 min	Muscular 45 min	Muscular 45 min	Tonificacion 45 min	Estiramientos 45 min
13:30 - 14:00	13:30 - 14:00	13:30 - 14:00				
Tonificacion 25 min	Pilates 25 min	GAP 25 min				
14:00 - 15:00	14:00 - 15:00	14:00 - 14:30	14:00 - 14:30	14:00 - 15:00	14:00 - 15:00	14:00 - 15:00
Muscular 45 min	Tonificacion 45 min	Tonificacion 25 min	CORE 25 min	Dance	Cardio	Muscular 45 min
		14:30 - 15:00	14:30 - 15:00			
		Hiit 25 min	Hiit 25 min			
15:00 - 16:00	15:00 - 15:30	15:00 - 16:00	15:00 - 16:00	15:00 - 15:30	15:00 - 16:00	15:00 - 16:00
Cardio	Estiramientos 25 min	Muscular 45 min	Dance	CORE 25 min	Muscular 45 min	Cardio
	15:30 - 16:00			15:30 - 16:00		
	Hiit			Hiit 25 min		
16:00 - 16:30	16:00 - 16:30	16:00 - 16:30	16:00 - 16:30	16:00 - 16:30	16:00 - 16:30	16:00 - 17:00
Hiit 25 min	Muscular 25 min	Cardio	Tonificacion 25 min	Cardio	CORE 25 min	Pilates 45 min
					16:30 - 17:00	
					Hiit	
					17:00 - 18:00	17:00 - 17:30
					Tonificacion 45 min	Tonificacion 25 min
						17:30 - 18:00
						Hiit 25 min
					18:00 - 18:30	
					GAP 25 min	
					18:30 - 19:00	18:00 - 19:00
					CORE 25 min	Cardio
					19:00 - 19:30	19:00 - 19:30
					Pilates 25 min	CORE 25 min
					19:30 - 20:00	19:30 - 20:00
					Hiit 25 min	Muscular 25 min
					20:00 - 21:00	20:00 - 21:00
					Cardio	Tonificacion 45 min
	20:30 - 21:30		20:30 - 21:30	20:30 - 21:30	21:00 - 22:00	21:00 - 22:00
	Tonificacion 45 min		Muscular 45 min	Hiit 25 min	Estiramientos 25 min	GAP 25 min