

CLASES VIRTUALES SEMANA DEL 26 DE ENERO AL 1 DE FEBRERO

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 45 min	Yoga	Pilates 45 min	Estiramientos 45 min	Pilates 45 min	Yoga
						09:00 - 10:00
						Tonificacion 45 min
					10:30 - 11:30	10:00 - 11:00
					CORE 25min	Muscular 45 min
	11:00 - 12:00		11:00 - 12:00	11:00 - 12:00		11:00 - 11:30
	Muscular 45 min		Tonificacion 45 min	Cardio		CORE 25min
						11:30 - 12:00
						Hiit 25min
	12:00 - 12:30		12:00 - 13:00	12:00 - 12:30		12:00 - 13:00
	GAP 25 min		Dance	CORE 25 min		Dance
13:00 - 13:30	12:30 - 13:00		13:00 - 13:30	12:30 - 13:00		
CORE 25min	Hiit 25min		CORE 25 min	Pilates 25 min		
13:30 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:30 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00
Hiit 25 min	Tonificacion 45 min	Cardio	Hiit 25min	Dance	Tonificacion 45 min	Estiramientos 45 min
14:00 - 15:00	14:00 - 14:30	14:00 - 15:00	14:00 - 15:00	14:00 - 15:00	14:00 - 15:00	14:00 - 15:00
Cardio	CORE 25 min	Muscular 45 min	Muscular 45 min	Muscular 45 min	Cardio	Muscular 45 min
	14:30 - 15:00					
	Muscular 25 min					
15:00 - 16:00	15:00 - 16:00	15:00 - 15:30	15:00 - 16:00	15:00 - 15:30	15:00 - 16:00	15:00 - 16:00
Muscular 45 min	Cardio	Tonificacion 25 min	Cardio	GAP 25 min	Muscular 45 min	Cardio
		15:30 - 16:00		15:30 - 16:00		
		Hiit 25min		Hiit 25min		
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
CORE 25 min	Hiit 25min	CORE 25min	Hiit 25min	CORE 25min	GAP 25 min	Pilates 45 min
					16:30 - 17:00	
					Hiit 25min	
					17:00 - 18:00	17:00 - 17:30
					Tonificacion 45 min	GAP 25min
						17:30 - 18:00
						Hiit 25min
					18:00 - 18:30	18:00 - 19:00
					Pilates 25 min	Cardio
				18:30 - 19:00	18:30 - 19:00	
				Tonificacion 25 min	CORE 25min	
					19:00 - 19:30	19:00 - 20:00
					Muscular 25 min	Yoga
					19:30 - 20:00	
					Hiit 25min	
	20:30 - 21:00		20:30 - 21:00		20:00 - 21:00	20:00 - 21:00
	Hiit 25min		Hiit 25min		Cardio	Tonificacion 45 min
	21:00 - 21:30		20:30 - 21:30	20:30 - 21:30	21:00 - 22:00	21:00 - 22:00
	Estiramientos 25 min		Pilates 25 min	Muscular 45 min	Estiramientos 25 min	GAP 25 min