

CLASES VIRTUALES SEMANA DEL 16 AL 22 DE MARZO

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	08:00 - 09:00	08:00 - 09:00
Yoga	Pilates 25 min	Yoga	Pilates 25 min	Estiramientos 25 min	Pilates 45 min	Yoga
			09:00 - 10:00		09:00 - 10:00	09:00 - 10:00
			Muscular 45 min		Cardio	Tonificacion 45 min
			10:00 - 11:00		10:00 - 11:00	10:00 - 11:00
			Tonificacion 45 min		Muscular 45 min	Muscular 45 min
	11:00 - 11:30		11:00 - 11:30	11:00 - 11:30		11:00 - 11:30
	GAP 25 min		GAP 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		Hiit 25 min	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		16:30 - 17:00	
			GAP 25 min		Hiit	
			17:00 - 17:30		17:00 - 18:00	17:00 - 17:30
			Hiit 25 min		Tonificacion 45 min	Tonificacion 25 min
			17:30 - 18:00			17:30 - 18:00
			Muscular 25 min			Hiit 25 min
			18:00 - 19:00		18:00 - 18:30	
			Cardio		GAP 25 min	
				18:30 - 19:00	18:30 - 19:00	
				Muscular 25 min	CORE 25 min	Cardio
			19:00 - 20:00		19:00 - 19:30	18:00 - 19:00
			Pump		Pilates 25 min	Yoga
					19:30 - 20:00	
					Hiit 25 min	
			20:00 - 20:30		20:00 - 21:00	20:00 - 21:00
			Estiramientos 25 min		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