

27 abril - 03 mayo 2026

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
08:00	08:00 - 08:45 Yoga	08:00 - 08:45 Pilates 45 min	08:00 - 08:45 Yoga	08:00 - 08:45 Pilates 45 min	08:00 - 08:45 Estiramientos 45 min	08:00 - 08:45 Pilates 45 min	08:00 - 08:45 Yoga
09:00					09:00 - 09:45 Muscular 45 TODAS	09:00 - 09:45 Cardio TODAS	09:00 - 09:45 Tonificacion 45 min
10:00					10:00 - 10:45 Cardio TODAS	10:00 - 10:45 Muscular 45 TODAS	10:00 - 10:45 Muscular 45 TODAS
11:00		11:05 - 11:30 GAP 25 min		11:05 - 11:30 GAP 25 min	11:00 - 11:25 CORE 25		11:00 - 11:25 GAP 25 min
12:00		11:35 - 12:05 Hiit 30 min		11:35 - 12:05 Hiit 30 min	11:30 - 11:55 Tonificacion 25 min		11:30 - 12:00 Hiit 30 min
		12:05 - 12:50 Cardio TODAS		12:05 - 12:50 Cardio TODAS	12:00 - 12:25 GAP 25 min		12:00 - 12:45 Dance
					12:30 - 13:00 Hiit 30 min		
13:00	13:00 - 13:25 CORE 25	13:00 - 13:25 CORE 25	13:00 - 13:25 CORE 25	13:00 - 13:45 Muscular 45 TODAS	13:00 - 13:45 Muscular 45 TODAS	13:00 - 13:45 Tonificacion 45 min	13:00 - 13:45 Estiramientos 45 min
	13:30 - 13:55 Tonificacion 25 min	13:30 - 13:55 Pilates 25 min	13:30 - 13:55 GAP 25 min				
14:00	14:00 - 14:45 Muscular 45 TODAS	14:00 - 14:45 Tonificacion 45 min	14:00 - 14:25 Tonificacion 25 min	14:00 - 14:25 CORE 25	14:00 - 14:45 Dance	14:00 - 14:45 Cardio TODAS	14:00 - 14:45 Muscular 45 TODAS
			14:30 - 15:00 Hiit 30 min	14:30 - 15:00 Hiit 30 min			
15:00	15:00 - 15:45 Cardio TODAS	15:00 - 15:25 Estiramientos 25 min	15:00 - 15:45 Muscular 45 TODAS	15:00 - 15:45 Dance	15:00 - 15:25 CORE 25	15:00 - 15:45 Muscular 45 TODAS	15:00 - 15:45 Cardio TODAS
		15:30 - 16:00 Hiit 30 min			15:30 - 16:00 Hiit 30 min		
16:00	16:00 - 16:30 Hiit 30 min	16:00 - 16:25 Muscular 25 TODAS	16:00 - 16:45 Cardio TODAS	16:00 - 16:25 Tonificacion 25 min	16:00 - 16:45 Cardio TODAS	16:00 - 16:25 CORE 25	16:00 - 16:45 Pilates 45 min
						16:30 - 17:00 Hiit 30 min	
17:00					17:00 - 17:25 GAP 25 min	17:00 - 17:45 Tonificacion 45 min	17:00 - 17:25 Tonificacion 25 min
					17:30 - 17:55 Tonificacion 25 min		17:30 - 18:00 Hiit 30 min
18:00					18:00 - 18:30 Hiit 30 min	18:00 - 18:25 GAP 25 min	18:00 - 18:45 Cardio TODAS
					18:30 - 18:55 Muscular 25 TODAS	18:30 - 18:55 CORE 25	
19:00					19:00 - 19:45 Cardio TODAS	19:00 - 19:25 Pilates 25 min	19:00 - 19:45 Yoga
						19:30 - 20:00 Hiit 30 min	
20:00					20:00 - 20:25 CORE 25	20:00 - 20:45 Cardio TODAS	20:00 - 20:45 Tonificacion 45 min
		20:30 - 21:15 Tonificacion 45 min		20:30 - 21:15 Muscular 45 TODAS	20:30 - 21:15 Box		
21:00						21:00 - 21:25 Estiramientos 25 min	21:00 - 21:25 GAP 25 min