# 07 septiembre - 13 septiembre 2026

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