19 octubre - 25 octubre 2026

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