23 noviembre - 29 noviembre 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 Tonificacion 45 min
10:00						10:00 - 10:45 Cardio TODAS	10:00 - 10:45 Muscular 45 TODAS
11:00		11:05 - 11:50 Muscular 45 TODAS		11:05 - 11:50 Tonificacion 45 min	11:05 - 11:50 Cardio TODAS	11:00 - 11:45 Muscular 45 TODAS	11:00 - 11:25 CORE 25
12:00		12:00 - 12:25 GAP 25 min 12:30 - 13:00 Hiit 30 min		12:00 - 12:45 Dance			11:30 - 12:00 Hiit 30 min 12:00 - 12:45 Dance
13:00	13:00 - 13:25 CORE 25 13:30 - 14:00 Hiit 30 min	13:00 - 13:45 Tonificacion 45 min	13:00 - 13:45 Cardio TODAS	13:00 - 13:25 CORE 25 13:30 - 14:00 Hiit 30 min	13:05 - 13:50 Dance	13:05 - 13:50 Tonificacion 45 min	13:00 - 13:45 Estiramientos 45 min
14:00	14:00 - 14:45 Cardio TODAS	14:00 - 14:25 CORE 25 14:30 - 14:55 Muscular 25 TODAS	14:00 - 14:45 Muscular 45 TODAS	14:00 - 14:45 Muscular 45 TODAS	14:00 - 14:45 Muscular 45 TODAS	14:00 - 14:45 Cardio TODAS	14:00 - 14:45 Muscular 45 TODAS
15:00	15:00 - 15:45 Muscular 45 TODAS	15:00 - 15:45 Cardio TODAS	15:00 - 15:25 Tonificacion 25 min 15:30 - 16:00 Hiit 30 min	15:00 - 15:45 Cardio TODAS	15:00 - 15:25 GAP 25 min 15:30 - 16:00 Hiit 30 min	15:00 - 15:45 Muscular 45 TODAS	15:00 - 15:45 Cardio TODAS
16:00	16:00 - 16:25 CORE 25	16:00 - 16:30 Hiit 30 min	16:00 - 16:25 CORE 25	16:00 - 16:30 Hiit 30 min	16:00 - 16:25 CORE 25	16:00 - 16:25 GAP 25 min 16:30 - 17:00 Hiit 30 min	16:00 - 16:45 Pilates 45 min
17:00						17:00 - 17:45 Tonificacion 45 min	17:00 - 17:25 GAP 25 min 17:30 - 18:00 Hiit 30 min
18:00						18:00 - 18:25 Pilates 25 min 18:30 - 18:55 CORE 25	18:00 - 18:45 Cardio TODAS
19:00						19:00 - 19:25 Muscular 25 TODAS 19:30 - 20:00 Hiit 30 min	19:00 - 19:45 Yoga
20:00						20:00 - 20:45 Cardio TODAS	20:00 - 20:45 Tonificacion 45 min
21:00	20:35 - 21:20 Tonificacion 45 min	20:35 - 21:05 Hiit 30 min 21:05 - 21:30 Estiramientos 25 min	20:35 - 21:20 PUMP	20:35 - 21:05 Hiit 30 min 21:05 - 21:30 Pilates 25 min	20:35 - 21:20 Muscular 45 TODAS	21:00 - 21:25 Estiramientos 25 min	21:00 - 21:25 GAP 25 min