



# HORARIO DE ESPACIOS DE FORMACIÓN INTEGRAL Y CLASES GRUPALES

## Gimnasio 2018-2

HORA / DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADOS
6:15 A.M. A 7:15 A.M.			TRAINER LIBERTADOR			
7:15 A.M. A 8:15 A.M.			TRAINER LIBERTADOR			
8:15 A.M. A 9:15 A.M.			TRAINER LIBERTADOR			
10:15 A.M. A 11:15 A.M.						ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/ ZUMBA/ TRAINER LIBERTADOR
11:15 A.M. A 12:15 P.M.						DANZIKA AERÓBICA/ ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/ SPINNING TRAINER LIBERTADOR
12:15 P.M. A 1:15 P.M.		ZUMBA				ZUMBA/ ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/ SPINNING
1:15 P.M. A 2:15 P.M.	RUMBA AERÓBICA/ FITBALL	SPINNING/ ZUMBA/ ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	RUMBA AERÓBICA/ SPINNING	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/ TROPICAL JUMP	SPINNING/ ZUMBA/ ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	
2:15 P.M. A 3:15 P.M.	ZUMBA/ PILATES	TROPICAL JUMP/ STEP TRAINER LIBERTADOR	POWER CORE XT/ PILATES	STRECHING/ ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	TRX TRAINER/ STEP TRAINER/ LIBERTADOR	
5:15 P.M. A 6:15 P.M.		POWER CORE XT	TRX TRAINER			
6:15 P.M. A 7:15 P.M.	PILATES/ ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	SPINNING/ ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	SPINNING / RUMBA AERÓBICA/ TROPICAL JUMP	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/ ZUMBA	ZUMBA/ ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	
7:15 P.M. A 8:15 P.M.	RUMBA AERÓBICA/ STRECHING/ TRAINER LIBERTADOR	FULL RING / ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	POWER CORE XT/ PILATES/ STRECHING	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/ FITBALL/ RUMBA AERÓBICA	STEP STRECHING	
8:15 P.M. A 9:15 P.M.		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		
<b>ENTRENAMIENTO Y PRÁCTICA LIBRE MAQUINAS Y PESAS</b>	DE LUNES A VIERNES DE 6:00 A.M. A 9:30 P.M.					7:00 A.M. A 4:30 P.M.