

PROPUESTA MES DE JUNIO 2020

HORARIO DE ACTIVIDADES - ABONO MULTIACTIVIDAD

	SALA	LUNES	SALA	MARTES	SALA	MIÉRCOLES	SALA	JUEVES	SALA	VIERNES
9:15 - 10:00	CICLO 1,2,3	CICLO I SPARTAN F	CICLO 1,2,3	CICLO I SPARTAN F	CICLO 1,2,3	CICLO I SPARTAN F	CICLO 1,2,3	CICLO I SPARTAN F		CLASE ESPECIAL 1
10:15 - 11:00	1,2,3 CICLO	GIM. SENIOR CICLO I. V	1,2,3 CICLO	GIM SENIOR CICLO I. V	1,2,3 CICLO	GIM SENIOR CICLO I. V	1,2,3 CICLO	GIM SENIOR CICLO I. V		CLASE ESPECIAL 2
11:15 - 12:00	1,2,3 CICLO	HARMONY CICLO I. V	1,2,3 CICLO	GAP CICLO I. V	1,2,3 CICLO	CORE CICLO I. V	1,2,3 CICLO	HARMONY CICLO I. V		
12:15 - 12:45	1,2,3	ABDOMEN	1,2,3	CORE	1,2,3	ACTIVATE	1,2,3	GAP		
14:15 - 15:00	CICLO	CICLO I. V	CICLO	CICLO I. V	CICLO	CICLO I. V	CICLO	CICLO I. V		CLASE ESPECIAL 3

15:30 - 16:15	1,2,3	HARMONY	1,2,3	HARMONY	1,2,3	GAP	1,2,3	GAP		
17:30 - 18:15	1,2,3 CICLO	GAP CICLO I. V.	1,2,3 CICLO	CORE CICLO I. V.	1,2,3 CICLO	HARMONY CICLO I. V.	1,2,3 CICLO	CORE CICLO I. V.		CLASE ESPECIAL 1
17:30 - 18:30	EXT	MARCHA PASEO					EXT	MARCHA PASEO		
18:30 - 19:15	1,2,3 CICLO	ACONDIC.F. CICLO I	1,2,3 CICLO	FITNESS CICLO I	1,2,3 CICLO	ACONDIC.F. CICLO I	1,2,3 CICLO	FITNESS CICLO I		CLASE ESPECIAL 2
19:30 - 20:15	1,2,3	SPARTAN F	1,2,3	ACONDIC. F	1,2,3	SPARTAN F	1,2,3	ACONDIC. F		CLASE ESPECIAL 3
20:30 - 21:15	CICLO 1,2,3	CICLO I. V. HIIT	CICLO 1,2,3	CICLO I. V. SPARTAN F	CICLO 1,2,3	CICLO I. V. HIIT	CICLO 1,2,3	CICLO I. V. SPARTAN F		

LEYENDA		AFORO	
1	SALA 1	T1	TERCIO 1
2	SALA 2	T2	TERCIO 2
3	SALA 3	T3	TERCIO 3
4	SALA 4	1,2,3	TERCIO 1-2-3
1y2	SALA 1-2	T2-T3	TERCIO 2-3
CICLO	CICLO INDOOR	PA	PISTA ATLET.
ESC	ESCENARIO	EXT	EXTERIOR

	Intensidad baja
	Intensidad moderada
	Intensidad media-alta
	Intensidad alta

20

CLASES ESPECIALES**JUNIO****VIERNES 19****VIERNES 26****CLASES MAÑANA**

HORARIO	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD
9:15 - 10:00	CORE	CICLO INDOOR
10:15 - 11:00	TABATA	GAP
14:15 - 15:00	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL

CLASES TARDE

HORARIO	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD
17:30 - 18:15	FITNESS	GAP
18:30 - 19:15	HIIT	CICLO INDOOR
19:30 - 20:15	HIIT	ABDOMEN/ ESTIRAM.