



HORARIO DE CALSES

TIME FITNES

Horarios	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7:00 – 7:30	—	—	—	—	—
7:30 – 8:00	—	—	—	—	—
8:00 – 8:30	—	—	—	—	—
8:30 – 9:00	—	—	—	—	—
9:00 – 9:30	—	—	HIIT	—	—
9:30 – 10:00	—	—	45 min	—	—
10:00 – 10:30	—	—	—	GAAP	—
10:30 – 11:00	—	—	—	1 hora	—
11:00 – 11:30	—	—	—	—	—
11:30 – 12:00	—	—	—	—	—
12:00 – 12:30	—	—	—	—	—
12:30 – 13:00	—	—	—	—	—
13:00 – 13:30	—	—	—	—	—
13:30 – 14:00	—	—	—	—	—
14:00 – 14:30	FLEXI	AEROBIC	—	PILATES	GAAP
14:30 – 15:00	1 hora	1 hora	CORE (30min)	1 hora	1 hora
15:00 – 15:30	—	—	—	—	—
15:30 – 16:00	—	—	—	—	—
16:00 – 16:30	—	GAAP	—	—	—
16:30 – 17:00	—	1 hora	—	—	—
17:00 – 17:30	—	—	TOTAL TRAINIG	—	—
17:30 – 18:00	—	—	1 hora	—	—
18:00 – 18:30	—	—	—	—	—
18:30 – 19:00	—	—	—	—	PILATES
19:00 – 19:30	—	—	—	—	1 hora
19:30 – 20:00	FUNCTIONAL	FLEXY	GAAP	FUNCTIONAL	—
20:00 – 20:30	45 min	1 hora	1 hora	45 min	—
20:30 – 21:00	—	—	—	—	—
21:00 – 21:30	—	—	—	—	—
21:30 – 22:00	—	—	—	—	—