



# ACTIVIDADES COLECTIVAS ENERO 2019

SALAS:

FITNESS

JAULA  
FUNCIONAL

CICLO  
INDOOR

MAX CARDIO

ESCUELA DE  
BOXEO

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
7:15	CICLO INDOOR	45'	7:15	CICLO VIRTUAL	60'	7:15	CICLO INDOOR	45'	7:15	CICLO VIRTUAL	60'	7:15	CICLO VIRTUAL	60'
8:10	ABDOMINALES	15'	7:15	FITNESS BARRA	45'	8:10	ABDOMINALES	15'	7:15	TRX - HIIT	45'	7:15	FUNCIONAL	45'
9:30	YOGA	60'	8:00	STRETCHING	15'	10:30	G.A.P.	30'	9:30	TOTAL TRAINING	45'	10:15	FITNESS BARRA	45'
10:30	HIIT	30'	10:15	CICLO INDOOR	45'	10:30	CICLO VIRTUAL	60'	10:15	CICLO INDOOR	45'	10:30	CICLO VIRTUAL	60'
11:15	FUNCIONAL	45'	11:00	TRX	30'	11:15	PILATES	45'	11:00	ABDOMINALES	15'	11:00	ABDOMINALES	15'

14:15	ZUMBA	60'	14:15	TOTAL TRAINING	45'	14:15	PILATES	45'	14:15	CICLO INDOOR	60'	14:15	CICLO VIRTUAL	60'
14:30	HIIT	30'	14:15	CICLO INDOOR	60'	14:30	CICLO INDOOR	60'	14:15	HIIT	25'	15:15	TRX	30'
14:30	CICLO INDOOR	60'	15:05	TRX	30'				14:40	G.A.P.	15'			
									14:55	STRETCHING	5'			

												16:45	ZUMBA	60'			
18:00	CICLO VIRTUAL	60'	18:00	CICLO VIRTUAL	60'	18:00	CICLO VIRTUAL	60'	18:00	CICLO VIRTUAL	60'	18:00	CICLO VIRTUAL	60'	18:00	CICLO VIRTUAL	60'
18:45	G.A.P.	45'	18:30	☆ MUAY THAI	60'	18:45	FITNESS BARRA	45'	18:30	YOGA	60'	18:30	☆ MUAY THAI	60'	18:30	☆ MUAY THAI	60'
19:30	HIIT	30'	18:30	TRX	30'	19:00	CICLO VIRTUAL	60'	19:00	CICLO VIRTUAL	60'	19:30	PILATES	45'	19:30	PILATES	45'
19:30	ZUMBA	60'	19:00	HIIT	30'	19:30	PILATES	45'	19:30	BAILEACTIVO	60'	19:45	CICLO INDOOR	45'	19:45	CICLO INDOOR	45'
19:30	CICLO INDOOR	45'	19:30	BAILEACTIVO	60'	20:00	CICLO INDOOR	60'	20:00	CICLO INDOOR	60'	20:30	G.A.P.	45'	20:30	G.A.P.	45'
20:00	TRX	30'	19:45	CICLO INDOOR	45'	20:15	STEP	60'	20:00	TRX - HIIT	30'						
20:15	CICLO VIRTUAL	60'	20:30	CICLO VIRTUAL	60'	20:30	FUNCIONAL	45'	20:30	FITNESS BARRA	45'						
20:30	FUNCIONAL	45'	20:30	TOTAL TRAINING	45'												

SÁBADO			DOMINGO		
10:30	CICLO INDOOR	60'	10:30	CICLO VIRTUAL	60'
11:45	PILATES	45'	11:30	CICLO VIRTUAL	60'

**HORARIO:** Lunes a Viernes: 7:00 - 22:30, sábados: 10:00 - 20:00; domingo y festivos: 10:00 - 14:00.

Funcional lunes 20:30, viernes 7:15 y GAP viernes 20:30, según afluencia se realizará en sala fitness o jaula

Muay thai es una clase premium, identificada con una estrella ☆

Para todo lo relacionado con la escuela de boxeo: consultar con El club de la lucha Madrid 676631210