

# POZUELO

MARZO 2019

## SALA 1

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	HORA	SÁBADO	DOMINGO			
09:30-10:00	YOGA	PILATES	BODY BALANCE	PILATES	BODY PUMP						
10:00-10:30											
10:30-11:00	BODY PUMP	ZUMBA	XCORE	YOGA	ZUMBA				10:30-11:00	BODY PUMP	BODY ATTACK
11:00-11:30									11:00-11:30		
11:30-12:00	SHBAM	BODY PUMP	ZUMBA	SHBAM	BODY BALANCE	11:30-12:00	PILATES	YOGA			
12:00-12:30						12:00-12:30					
14:30-15:00				BODY PUMP							
15:00-15:30											
18:00-18:30	BODY PUMP	XCORE	BODY BALANCE	ZUMBA	BODY COMBAT						
18:30-19:00											
19:00-19:30	BODY COMBAT	YOGA	BODY PUMP	YOGA	ZUMBA						
19:30-20:00											
20:00-20:30	XCORE	BODY ATTACK	ZUMBA	BODY PUMP							
20:30-21:00											
21:00-21:30	ZUMBA	BODY PUMP	XCORE	BODY BALANCE							
21:30-22:00											

## SALA 2

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	HORA	SÁBADO	DOMINGO
20:00-21:00	PILATES		PILATES					

## BIKE

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	HORA	SÁBADO	DOMINGO
14:30-15:15		BIKE	BIKE					
18:00-19:00								
19:00-20:00	BIKE	BIKE	BIKE	BIKE				
20:00-21:00		BIKE			BIKE			
21:00-22:00								

## EXPRESS

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	HORA	SÁBADO	DOMINGO
08:15-09:00	ESPALDA	EN FORMA +65	FITBALL	EN FORMA +65	PILATES			
17:30-18:00	TABATA CORE	FUERZA	TOTAL TABATA	GAP	CARDIO			
18:30-19:00	TOTAL TABATA	GAP	TABATA CORE	PLYO	FUERZA			
19:30-20:00	FUERZA	PLYO	CARDIO	TOTAL TABATA	TABATA CORE			

## REVOLUTION BOX

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	HORA	SÁBADO	DOMINGO
10:00-10:30	WOD		WOD		WOD			
10:30-11:00								
14:30-15:00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD			
15:00-15:30								
18:00-18:30	WOD		WOD		WOD			
18:30-19:00								
19:00-19:30	WOD	WOD	WOD	WOD				
19:30-20:00								
20:00-20:30	WOD	WOD	WOD	WOD				
20:30-21:00								
21:00-21:30	WOD	WOD		WOD				
21:00-22:00								

### HORARIO ORIENTATIVO.

Está sujeto a cambios según la dirección estime oportuno.

Se requiere el uso de toalla para acceder a las clases.

No se permite el acceso a la actividad transcurridos 10 minutos desde el comienzo de la misma.

**MÁS DE 100 CLASES DIRIGIDAS A LA SEMANA.**

**REVOLUTION BOX: Actividades no incluidas en cuota. Consulta en la recepción del centro.**

**De LUNES a VIERNES: 7:00 - 22:30 - SÁBADOS: 10:00-20:00, DOMINGOS Y FESTIVOS: 10:00 A 15:00**

Revolution is Coming Pozuelo - C/ Sevilla s/n - Tfn.- 917994696