

# Alberto Aguilera 2019

## SALA 1 class

JULIO

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07:30-08:00	XCORE	TRX	GLÚTEO		CORE
08:30-09:00					
09:00-09:30				SLOW GYM	
09:30-10:00		PILATES			
10:00-10:30			SH'BAM	PILATES	SH'BAM
10:30-11:00	SH'BAM				
11:00-11:30		BODY BALANCE	YOGA		YOGA
11:30-12:00					
14:30-15:00	PILATES	SH'BAM	BODY BALANCE	PILATES	
15:00-15:30					
18:00-18:30	XCORE*			SH'BAM	
18:30-19:00					
19:00-19:30	PILATES	BODY BALANCE	SH'BAM	YOGA	YOGA
19:30-20:00					
20:00-20:30	YOGA*	GLÚTEO 10	PILATES	XCORE*	
20:30-21:00		TRX*			
21:00-21:30	KICK BOXING		KICK BOXING	BODY BALANCE	
21:30-22:00					

## SALA 2 class

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	HORA	SÁBADO	DOMINGO
07:30-08:00				BODY ATTACK				
08:00-08:30								
09:30-10:00	BODY BALANCE							
10:00-10:30								
10:30-11:00								
11:00-11:30		XCORE	BODY PUMP	BODY COMBAT	BODY PUMP	11:00-11:30	BODY PUMP	ROTATIVO
11:30-12:00	BODY COMBAT					11:30-12:00		
12:00-12:30		SLOW GYM				12:05-12:35	ROTATIVO	CORE
12:30-13:00						12:35-13:05		
14:30-15:00	BODY COMBAT		BODY ATTACK	BODY PUMP	STEP			
15:00-15:30								
18:00-18:30	SH'BAM	BODY COMBAT*	STEP		BODY PUMP*			
18:30-18:55				*ZERO				
19:00-19:25	BODY PUMP*	STEP	XCORE*	STEP	BODY COMBAT*			
19:25-19:55								
20:00-20:30	BODY ATTACK*	BODY PUMP*	BODY COMBAT*	BODY PUMP*				
20:30-20:55								
21:00-21:30	BODY COMBAT*	SH'BAM	BODY ATTACK	BODY COMBAT*				
21:30-22:00								

## BIKE class

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	HORA	SÁBADO	DOMINGO
09:00-09:45			BIKE					
10:00-10:45		BIKE			BIKE			
						13:15-14:00	BIKE	BIKE
14:30-15:15	BIKE	BIKE		BIKE				
19:30-20:15	BIKE*	BIKE*	BIKE*	BIKE*	BIKE*			
20:30-21:15	BIKE*	BIKE*	BIKE*	BIKE*				

### 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.

CLASES COLECTIVAS de sábados y domingos serán rotativas según instructor.

Horario desde el 11 DE Febrero: de lunes a viernes: 7:00 - 23:00H - sábado 10:00 - 20:00H domingos y festivos: 10:00 a 15:00H