

POZUELO

MAYO 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								
11:30-12:00	SHBAM	BODY PUMP	ZUMBA	SHBAM	BODY BALANCE	11:30-12:00	PILATES	YOGA
12:00-12:30								
14:30-15:00			BODY PUMP					
15:00-15:30								
18:00-18:30	BODY PUMP	XCORE	BODY COMBAT	ZUMBA				
18:30-19:00								
19:00-19:30	BODY COMBAT	YOGA	BODY PUMP	YOGA				
19:30-20:00								
20:00-20:30	XCORE	BODY ATTACK	SHBAM	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
19:00-20:00			PILATES					
20:00-21:00	PILATES							

BIKE

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	HORA	SÁBADO	DOMINGO
12:30-13:15						12:30-13:15	BIKE	BIKE
14:30-15:15		BIKE		BIKE				
18:30-19:15					BIKE			
19:00-19:45	BIKE	BIKE	BIKE	BIKE				
20:00-20:45		BIKE						

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			

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.

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