



# ACTIVIDADES DIRIGIDAS

## DURACIÓN APROXIMADA DE LAS CLASES

TRX, Entrenamiento Funcional y  
Abdominales: 30 minutos

Resto de clases: 50 minutos

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
07:10	CICLO		CICLO			09:00 CICLO
07:30	CROSSGYM	B.PUMP	CROSSGYM	B.PUMP + ABS	CROSSGYM	09:00 YOGA
08:00		E.FUNCIONAL		E.FUNCIONAL		10:00 B.PUMP
08:30	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	CICLO	11:00 ABDOMINALES
09:00	CROSSGYM		CROSSGYM	TRX	CROSSGYM SHABAM	12:00 B.BALANCE
10:00	SHABAM	CICLO	CICLO BBALANCE		CICLO ESTRAMIENT.	
11:00	TRX YOGA	BCOMBAT YOGA	ABDOMINALES	B.COMBAT		
11:30					ABDOMINALES	
12:00	B.BALANCE	ABDOMINALES		ESTIRAMIENTOS		
13:00	ABDOMINALES	CICLO LARGO		CICLO LARGO	ABDOMINALES	
14:00	B.COMBAT		B.PUMP + ABD			
14:30	CROSSG CICLO YOGA	CROSSG SHABAM PILATES	CROSSGYM YOGA	CROSSG SHABAM PILATES	PUMP + ABS CICLO	
18:00	B.PUMP	GAP TRX	ABDOMINALES		ABDOMINALES	
18:30	TRX	ABDOMINALES	CROSSGYM	E.FUNCIONAL	CROSSGYM	
19:00	CICLO BBALANCE	FUNCIONAL YOGA	CICLO BBALANCE	ABDOMIN. YOGA	BODYPUMP CICLO	
19:30	CROSSGYM	ABDOMINALES	ABDOMINALES	CROSSGYM	TRX	
20:00	CICLO LARGO SHABAM	CROSSG CICLO ABS	CROSSG CICLO PUMP-ABS	SHABAM CICLO ABS	ABS BOMBAT BALANCE	
20:30	PILATES		PILATES			
21:00		BCOMBAT CICLO	SHABAM	BCOMBAT CICLO LARGO		
21:30	YOGA		YOGA			

## Domingos/ Festivos

09:30	CICLO
10:00	YOGA
10:30	B.PUMP + ABD
11:30	B.COMBAT
12:30	B.BALANCE

Todas las actividades están incluidas en el Superabono excepto Crossgym, TRX y Yoga.

La organización se reserva el derecho a modificar las actividades y/o los horarios por necesidades organizativas.