

ACTIVIDADES DIRIGIDAS A PARTIR DE NOVIEMBRE 2025

HORARIO	LUNES			MARTES		MIÉRCOLES			JUEVES		VIERNES	
09:00-10:00	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO			ZUMBON 09:30		GIMNASIA DE MANTENIMIENTO			ZUMBON 09:30		GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	
10:00-11:00	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO					GIMNASIA DE MANTENIMIENTO					GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	
11:00-12:00	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	FITNESS BALANCE	ZUMBÓN	PILATES 10:30		GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	FITNESS BALANCE	ZUMBÓN	PILATES 10:30		GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	ZUMBÓN
12:00-13:00	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO		PILATES	PILATES 11:30		GIMNASIA DE MANTENIMIENTO		PILATES	PILATES 11:30		GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	PILATES
HORARIO DE MUSCULACIÓN: LUNES A VIERNES 09:00-22:00												
SÁBADOS 10:00-13:00												
17:00-18:00	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO					GIMNASIA DE MANTENIMIENTO					GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	
18:00-19:00				GAP					GAP			
	CIRCUITO HIIT 18:30-19:00					CIRCUITO HIIT 18:30-19:00					CIRCUITO HIIT 18:30-19:00	
19:00-20:00	ABDOMINALES 19:00-19:30			PILATES	CIRCUITO HIIT 19:00-19:30	ABDOMINALES 19:00-19:30			PILATES	CIRCUITO HIIT 19:00-19:30	CIRCUITO GRUPAL	
	STRECHING 19:30-20:00					STRECHING 19:30-20:00						
20:00-21:00	ZUMBON		CIRCUITO HIIT 20:00-20:30	CIRCUITO HIIT 20:00-20:30		ZUMBON		CIRCUITO HIIT 20:00-20:30	CIRCUITO HIIT 20:00-20:30			

*Las actividades de gimnasia de mantenimiento comenzarán a partir del día 1 de Octubre.