

LUNES / MIÉRCOLES

HORARIO	WELLNESS	PERFORMANCE	FITNESS	CROSS	BIKE	HEXAGONO	SQUASH	MURO	CANCHAS	ALBERCA
06:00	YOGA									CLASES
06:30				FUNCIONAL						
07:00	PILATES	POWER JUMP	BAILE	CORE	BIKE	SPEED BOX		DANZA AEREA	PADEL MIERCOLES	CLASES
07:30				CROSS TRAINING						
08:00	YOGA VINYASA	STRETCHING	ZUMBA TONING		BIKE			DANZA AEREA	PADEL MIERCOLES	CLASES
08:30				FUNCIONAL						
09:00		BODY COMBAT	BAILE						PADEL MIERCOLES	
09:30										
10:00	YOGA KUDALINI						SQUASH			AQUA ZUMBA
12:00										CLINICA NADO CORRECTO CRAWL
12:30										
17:00	PILATES	BODY COMBAT								
17:30				CLINICA PERDIDA DE PESO						
18:00		BODY PUMP	BAILE = LUNES SALSA= MIERC				SQUASH		PADEL LUNES	
18:30										
19:00	YOGA HATHA	ZUMBA	BELLY DANCE	CLINICA FUNCIONAL	BIKE	SPEED BOX		ESCALADA	PADEL MIERCOLES	CLASES
19:30										
20:00	PILATES	BODY PUMP	BODY COMBAT	CORE	BIKE	BOX 8:30 a 9:30		ESCALADA		CLASES
20:30				CROSS TRAINING						
21:00		POWER JUMP/M	BAILE	STRETCHING						
21:30										

M/SOLO MIERCOLES

MARTES / JUEVES

HORARIO	WELLNESS	PERFORMANCE	FITNESS	CROSS	BIKE	HEXAGONO	MURO	ALBERCA
06:00				CROSS TRAINING				CLASES
06:30							ESCALADA	
07:00	YOGA	BODY COMBAT		CORE	BIKE	BOX 7:30 a 8:30		CLASES
07:30				CLINICA FUNCIONAL				
08:00	STRETCHING	BODY PUMP	BAILE					
08:30								
09:00	PILATES	POWER JUMP	TAI CHI					CLASES
09:30								
10:00		GAP MARTES	CLINICA GAP JUEVES					AQUAZEN
10:30								
12:00								CLINICA EJERCICIO FUNCIONAL
12:30								
17:00		POWER JUMP	BAILE					
17:30				CLINICA PERDIDA DE PESO				
18:00	FITBALL	BODY ATTACK				K. BOXING		
18:30				CLINICA FUNCIONAL				
19:00	YOGA HATHA	STEP	BAILE			K. BOXING	ESCALADA	CLASES
20:00	PILATES	FUNCIONAL /M BODY PUMP/J	ZUMBA	CORE	BIKE	BOX 8:30 a 9:30	ESCALADA	AQUAEROBICS
20:30				CROSS TRAINING				
21:00	STRETCHING/M	BODY COMBAT						CLASES

**M /SOLO MARTES
J /SOLO JUEVES**

VIERNES

HORARIO	WELLNESS	PERFORMANCE	FITNESS	CROSS	BIKE	SQUASH	MURO	CANCHAS	ALBERCA
06:00									
06:30				CLINICA PERDIDA DE PESO					CLASES
07:00									
07:30	PILATES			CLINICA FUNCIONAL	BIKE			PÁDEL 7:30 a 8:30	CLASES
08:00	YOGA	CORE							
08:30		STRETCHING	BAILE		BIKE				
09:00		GAP	ZUMBA			SQUASH		PADEL 8:30 a 9:30	
09:30									
10:00	YOGA KUNDALINI								AQUAEROBICS
12:00									USO CORRECTO DE MATERIAL
18:00	ZUMBA		BELLY DANCE	CLINICA HIIT (ZONA AF)			ESCALADA		
19:00			BELLY DANCE				ESCALADA		

SÁBADO / DOMINGO

HORARIO	WELLNESS	PERFORMANCE	FITNESS	BIKE	AF	MURO	HEXAGONO	ALBERCA
08:00								
08:30					CLINICA FUNCIONAL			CLASES
09:00								
09:30					CLINICA PERDIDA DE PESO	DANZA AEREA/S		CLASES
10:00	PILATES	BODY COMBAT		BIKE		DANZA AEREA/S		
11:00	YOGA	BAILE	BELLY DANCE/S	BIKE/S			K. BOXING /S	AQUAEROBICS FAMILIAR /S
12:00	YOGA	BAILE	BELLY DANCE/S			ESCALADA DEPORTIVA		
13:00						ESCALADA DEPORTIVA		
15:00								CLINICA USO CORRECTO DE MATERIAL

S/SOLO SÁBADO

**NOTA: NO OLVIDES REVISAR TU REGLAMENTO DE CLASES.
EL USO DE TOALLA EN EL GIMNASIO ES OBLIGATORIO.**

HORARIO DEL CLUB
L-J 5:50 a 23:00 hrs.
V 5:50 a 21:00 hrs.
S, D / días festivos 7:00 a 17:00



HORARIO DE ALBERCA
L-J 5:50 a 22:30 hrs.
V 5:50 a 20:30 hrs.
S, D / días festivos 7:00 a 16:30

TEL: 10002500

Dudas, comentarios y/o sugerencias escribir a:
sanangel@sportium.com.mx