

#ActiváTusDías

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
07.00 a 21.00	MUSCULACIÓN - ALTO RENDIMIENTO				
08.00 a 09.00	MIX	FUNCIONAL HIIT	MIX	FUNCIONAL HIIT	MIX
10.00 a 11.00	PILATES MAT		PILATES MAT		PILATES MAT
11.00 a 12.00	DESARROLLO DEP. 12 A 16 AÑOS	DESARROLLO DEP. 12 A 16 AÑOS	DESARROLLO DEP. 12 A 16 AÑOS	DESARROLLO DEP. 12 A 16 AÑOS	DESARROLLO DEP. 12 A 16 AÑOS
13.00 a 14.00	FUNCIONAL HIIT	MIX	FUNCIONAL HIIT	MIX	FUNCIONAL HIIT
14.00 a 15.00	PILATES MAT	FUNCIONAL HIIT	PILATES MAT	FUNCIONAL HIIT	PILATES MAT
15.00 a 16.00	INDOOR	GAP	INDOOR	GAP	INDOOR
16.00 a 17.00	FUNCIONAL HIIT	STRONG POWER	FUNCIONAL HIIT	STRONG POWER	FUNCIONAL HIIT
	DESARROLLO DEP. 12 A 16 AÑOS	DESARROLLO DEP. 12 A 16 AÑOS	DESARROLLO DEP. 12 A 16 AÑOS	DESARROLLO DEP. 12 A 16 AÑOS	DESARROLLO DEP. 12 A 16 AÑOS
17.00 a 18.00	MIX	INDOOR	MIX	INDOOR	MIX
	DESARROLLO DEP. 12 A 16 AÑOS	DESARROLLO DEP. 12 A 16 AÑOS	DESARROLLO DEP. 12 A 16 AÑOS	DESARROLLO DEP. 12 A 16 AÑOS	DESARROLLO DEP. 12 A 16 AÑOS
18.00 a 19.00	ENTREN. INTEGRAL	ENTREN. INTEGRAL	ENTREN. INTEGRAL	ENTREN. INTEGRAL	ENTREN. INTEGRAL
	INDOOR	INDOOR	INDOOR	INDOOR	INDOOR
	RITMOS	TAEKWONDO PILATES MAT	RITMOS	TAEKWONDO PILATES MAT	RITMOS
19.00 a 20.00	ENTREN. INTEGRAL	ENTREN. INTEGRAL	ENTREN. INTEGRAL	ENTREN. INTEGRAL	ENTREN. INTEGRAL
	INDOOR	GAP	INDOOR	GAP	INDOOR
	MIX		MIX		MIX
20.00 a 21.00	ENTREN. INTEGRAL	ENTREN. INTEGRAL	ENTREN. INTEGRAL	ENTREN. INTEGRAL	ENTREN. INTEGRAL
	RITMOS	RITMOS	RITMOS	RITMOS	RITMOS
	VOLEY	BASQUET	VOLEY	BASQUET	VOLEY

VIVOS

09.00 a 10.00		FUNCIONAL		FUNCIONAL	
16.00 a 17.00		ZONA MEDIA		ZONA MEDIA	
18.00 a 19.00	FUNCIONAL HIIT		FUNCIONAL HIIT		FUNCIONAL HIIT