King Sport

HORARIO DE CLASES

RESERVA PREVIA **OBLIGATORIA**

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
09:15	TONIFICACIÓN *Odisea*	HIIT FUNCIONAL *Zona Box*	GAP *Odisea*	HIIT FUNCIONAL *Zona Box*	TONIFICACIÓN *Odisea*	
10:15	PILATES *Atenea*	STEP TRAINING *Olimpo*	COMBAT *Tatami*	PILATES *Atenea*	COMBAT *Tatami*	
11:15–13:00	HORA TÉCNICA	ASESORÍA FITNESS	ASESORÍA FITNESS	ASESORÍA FITNESS	ASESORÍA FITNESS	
18:00	TONIFICACIÓN *Odisea*	TONIFICACIÓN *Odisea*	CROSSHIT *Zona Box*	TONIFICACIÓN *Odisea*	BODY TRAINING *Zona Box*	
18:30	HIIT FUNCIONAL *Zona Box*	CROSSHIT *Zona Box*	PILATES *Atenea*	CROSSHIT *Zona Box*		
19:00	PILATES *Atenea*	BODY TRAINING *Zona Box*	CROSSHIT *Zona Box*	STEP TRAINING *Olimpo*	CROSSHIT *Zona Box*	
19:30	CROSSHIT *Zona Box*	HIIT FUNCIONAL *Zona Box*	TONIFICACIÓN *Odisea*	CROSSHIT *Zona Box*		
20:00	BODY TRAINING *Zona Box*	PILATES *Atenea*	HIIT FUNCIONAL *Zona Box*	GAP *Odisea*		
20:45	TONIFICACIÓN *Odisea*	CROSSHIT *Zona Box*	TONIFICACIÓN *Odisea*	CROSSHIT *Zona Box*		

11:00
CROSSHIT
Zona Box

ESCANEA PARA
RESERVAR TU CLASE

COREOGRAFÍAS CARDIOVASCULAR

CARDIOVASCULAR ALTA INTENSIDAD

TONIFICACIÓN FUERZA

CUERPO Y MENTE EQUILIBRIO

ALTA INTENSIDAD FUERZA FOCALIZADA

HORA TÉCNICA:
Aprende la técnica correcta y entrena con seguridad.

ASESORÍA FITNESS:
Orientación personalizada para mejorar tu entrenamiento.

BODY TRAINING:
Fuerza y control corporal inspirados en calistenia.

HIIT FUNCIONAL:
Combina fuerza, cardio y ejercicios funcionales para mejorar resistencia y condición física

HORARIO DE ACTIVIDADES SUJETO A MODIFICACIÓN.
REVÍSELO PERIÓDICAMENTE

HORARIO DEL CLUB:
LUNES A VIERNES: **7:30 – 22:30**
SÁBADOS: **8:00 – 14:00**
DOMINGOS: **9:00 – 13:00**

CERRADO
FESTIVOS LOCALES
Y NACIONALES