



RESERVA PREVIA
OBLIGATORIA

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



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