

| LUNES   |              | MARTES           |                      | MIÉRCOLES    |                  | JUEVES  |                      | VIERNES |             | SÁBADO  |         | DOMINGO |
|---------|--------------|------------------|----------------------|--------------|------------------|---------|----------------------|---------|-------------|---------|---------|---------|
| CYCLING | AADD         | CYCLING          | AADD                 | CYCLING      | AADD             | CYCLING | AADD                 | CYCLING | AADD        | CYCLING | AADD    | CYCLING |
| 9,00    | CYCLING 7.15 |                  |                      | CYCLING 7.15 |                  |         |                      |         |             |         |         |         |
| 10,00   | G.A.P.*      |                  | BODYPUMP s3          |              | STEP*            |         | ZUMBA* B.BUMP s3     |         | RITMOS*     |         |         |         |
| 11,00   | PILATES      | CYCLING          |                      |              | PILATES          | CYCLING |                      |         | PILATES     | CYCLING | PILATES | CYCLING |
| 12,00   | ESP.SANA     |                  | YOGA                 |              | ESP.SANA         |         |                      |         | CHI KUNG    | CYCLING | HIIT*   | CYCLING |
| 13,00   |              |                  |                      |              |                  |         |                      |         |             |         |         |         |
| 14,00   | CYCLING      |                  |                      | CYCLING      |                  |         |                      |         |             |         |         |         |
| 15,00   |              | PILATES s3       |                      |              | PILATES s3       |         |                      |         |             |         |         |         |
| 16,00   |              |                  | YOGA                 |              |                  |         |                      |         |             |         |         |         |
| 17,00   |              | PILATES          |                      |              | G.A.P.* ESP.SANA |         | H.FISICO s3 ESP.SANA |         |             |         |         |         |
| 18,00   | CYCLING      | G.A.P.*          | H.FISICO s3 ESP.SANA | CYCLING      | COMBAT * PILATES | CYCLING | B.BUMP s3            | CYCLING | BODYPUMP s3 |         |         |         |
| 19,00   | CYCLING      | ZUMBA* B.PUMP s3 |                      | CYCLING      | PILATES          | CYCLING | PILATES              | CYCLING | PILATES     |         |         |         |
| 20,00   |              | BODYPUMP s3      |                      | CYCLING      |                  | CYCLING |                      |         | ZUMBA*      |         |         |         |
| 21,00   |              |                  |                      |              |                  |         |                      |         | BODYCOMBAT* |         |         |         |
| 21,45   | CYCLING      | AADD             | CYCLING              | AADD         | CYCLING          | AADD    | CYCLING              | AADD    | CYCLING     | AADD    | CYCLING | AADD    |

Cycling y AADD en gimnasio secciones

\* Frontón descubierto

s3: Sala 3 Wellness

**CYCLING**  
Excitantes y divertidas clases donde los beneficios físicos se hacen notar muy rápidamente.

**RITMOS**  
Bailes latinos divertidos de fácil coreografía. Mejora la coordinación, estimula la memoria y ayuda a quemar.

**BODY-COMBAT** LES MILLS BODYCOMBAT  
Apasionante programa aeróbico que tiene su origen en las artes marciales. Los movimientos especiales de piernas y brazos tonifican y fortalecen la musculatura consumiendo gran cantidad de calorías.

**BODY-PUMP** LES MILLS BODYPUMP  
No es sólo una clase con pesas, es el revolucionario sistema de entrenamiento con barras y discos que está arrasando en todo el mundo.

**G.A.P. / STEP**  
Trabajo específico de glúteo, abdomen y pierna, modela el cuerpo y ayuda a quemar grasas.

**ZUMBA** ZUMBA  
Diversión y ejercicio físico con distintos tipos de baile de fáciles coreografías.

**HIIT**  
Clase de tonificación al ritmo de la música. Trabajo muscular completo para fortalecer todo el cuerpo.

**ESPALDA SANA**  
Ejercicios que mejoran la educación postural y fortalece la musculatura de la espalda.

**CHI KUNG**  
Mente, respiración y ejercicio físico. Es una terapia basada en el control de la respiración. Ayuda a eliminar las tensiones y el estrés, aporta salud y vitalidad.

**YOGA**  
Disciplina corporal y psicológica utilizada como medio de contacto con nuestro yo interior. Entrena nuestro cuerpo para lograr el equilibrio tan buscado entre el cuerpo, la mente y el espíritu.

**PILATES**  
Ejercicio para mejorar la movilidad del cuerpo de forma consciente, a través de éste método enseñamos a la mente a controlar el cuerpo. Previene y cura el dolor de espalda.

**Parrilla sujeta a modificaciones.**