

fitness19

castelldefels

CLASES EXPRESS OCTUBRE



→ AFORO LIMITADO HAZ TU RESERVA EN LA APP **trainingym**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
09:30 H6 HIT	09:30 H4 FUNCIONAL	09:30 H6 BODY BALANCE	09:30 H6 ZUMBA	09:30 H4 FUNCIONAL
10:00 H6 ZUMBA	09:30 H6 ZUMBA	09:30 H4 FUNCIONAL	10:00 H6 BODY PUMP	09:30 H6 ZUMBA
10:00 H4 FLYING	10:00 H6 STRONG	10:00 H4 FLYING	10:40 H4 CORE 15'	10:00 H6 GAP
10:30 H6 GAP	10:30 H6 BODY PUMP	10:00 H6 ZUMBA	10:55 H4 STRETCHING15'	10:30 H6 STRONG
11:00 H6 BODY BALANCE	11:10 H6 STRETCHING15'	10:30 H4 HIT		11:00 H6 BODY BALANCE
		11:00 H4 STRETCHING15'		
14:00 H4 FUNCIONAL	14:00 H4 GAP	14:00 H6 BODY PUMP	14:00 H4 HIT	14:15 H4 CORE 15'
14:30 H4 FLYING	14:30 H4 FUNCIONAL	14:45 H4 CORE 15'	14:30 H4 PILATES	14:30 H4 FUNCIONAL
15:00 H4 PILATES	15:00 H4 FLYING	15:00 H4 FLYING		15:00 H4 GAP
18:00 H4 STRETCHING15'	18:00 H6 BODY BALANCE	18:00 H6 GAP	18:00 H4 CORE 15'	18:00 H4 FUNCIONAL
18:15 H4 FUNCIONAL	18:00 H4 FUNCIONAL	18:30 H4 CORE 15'	18:30 H6 BODY BALANCE	18:30 H6 GAP
18:50 H6 BODY PUMP	18:30 H6 GAP	18:45 H4 STRETCHING15'	18:30 H4 FUNCIONAL	19:00 H6 BODY BALANCE
19:30 H6 ZUMBA	19:00 H6 CORE 15'	19:00 H4 HIT	19:00 H4 FLYING	19:30 H6 ZUMBA
	19:20 H6 BODY PUMP	19:30 H6 ZUMBA	19:30 H6 STRONG	19:30 H4 FLYING
		19:30 H4 FUNCIONAL		
20:00 H6 STEP	20:00 H6 ZUMBA	20:00 H4 FLYING	20:00 H6 ZUMBA	20:00 H6 STEP
20:30 H6 PILATES	20:30 H4 STRONG	20:00 H6 STRONG	20:30 H6 BODY PUMP	
20:30 H4 FLYING	20:30 H6 BODY BALANCE	20:30 H6 PILATES		

DE LUNES A VIERNES, DE 06:00 A 23:00 h
SÁBADOS DE 08:00 A 15:00 h
DOMINGOS DE 08:00 A 13:00 h

LOS HORARIOS EN LOS MESES DE VERANO PUEDEN VARIAR. LAS CLASES DEL CICLO VIRTUAL SON DE 1 HORA DE DURACIÓN Y SE REALIZAN EN HORARIO CONTINUADO.

ALTA INTENSIDAD

FUERZA

CARDIO

CUERPO MENTE

H1 HANGAR 1 | H2 HANGAR 2 | H3 HANGAR 3 | H4 HANGAR 4 | H5 HANGAR 5 | H6 HANGAR 6 | B BROOKLYN | R RECEPCIÓN

CLUB RUNNER

MEDIO y AVANZADO: martes y jueves 19:30 a 20:30 h - **INICIACIÓN:** miércoles de 19:30 a 20:30 h.
Te esperamos en recepción.