

PLAN SEMANAL DE ACTIVIDADES

2025

HORA	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SAB	DOM
	CLASES POR LA MAÑANA						
7:30 A.M.	SUNRISE YOGA	PILATES MAT	YOGA	PILATES MAT	YOGA	PILATES MAT	YOGA
8:30 A.M.	CYCLING	TRX	HIIT	ENTRENAMIENTO CRUZADO	CYCLING	TRX	TRX
9:30 A.M.	GAP	ENTRENAMIENTO MULTIFUNCIONAL	PILATES MAT	TRX	PILATES	HIIT	HIIT
10:30 A.M.	BOXING	SPINNING	BOXING	SPINNING	BOXING	SPINNING	BOXING
	CLASES POR LA TARDE						
15:30 P.M.	YOGA	PILATES MAT	YOGA	PILATES MAT	YOGA	PILATES MAT	YOGA
16:30 P.M.	CYCLING	TRX	HIIT	ENTRENAMIENTO CRUZADO	CYCLING	TRX	TRX
17:30 P.M.	YOGA AL ATARDECER						