

LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO					
CLASES		CLASES		CLASES		CLASES		CLASES		CLASES		CLASES					
7:00		7:00		7:00		7:00		7:00		7:00		7:00					
7:15		7:15		7:15		7:15		7:15				7:15					
7:30	CICLING	7:30	TONO	7:30	CICLING	7:30	TONO	7:30	CIRCUITO			7:30					
7:45																	
8:00																	
8:15																	
8:30		8:30		8:30		8:30		8:30				8:30					
8:45		8:45		8:45		8:45		8:45				8:45					
9:00		9:00		9:00		9:00		9:00				9:00					
9:15		9:15		9:15		9:15		9:15				9:15					
9:30		9:30		9:30		9:30		9:30				9:30					
9:45		9:45		9:45		9:45		9:45				9:45					
10:00		10:00		10:00		10:00		10:00				10:00					
10:15		10:15		10:15		10:15		10:15				10:15					
10:30		10:30	TOTAL BODY	10:30		10:30	ZUMBA	10:30		10:30	MANTENIMIENTO	10:30	ABD + STRECHING				
10:45		10:45			10:45			10:45		10:45				10:45		10:45	
11:00	AEROBIC	11:00			11:00	GAC		11:00		11:00		ABD + HIPOPRESIVOS				11:00	
11:15				11:15				11:15		11:15					11:15		11:15
11:30			11:30		11:30			11:30		11:30			11:30				
11:45		11:45		11:45		11:45		11:45		11:45		11:45					
12:00		12:00		12:00		12:00		12:00		12:00		12:00					
12:15		12:15		12:15		12:15		12:15		12:15		12:15					
12:30		12:30		12:30		12:30		12:30				12:30					
12:45		12:45		12:45		12:45		12:45				12:45					
13:00		13:00		13:00		13:00		13:00				13:00					
13:15		13:15		13:15		13:15		13:15				13:15					
13:30		13:30		13:30		13:30		13:30				13:30					
13:45		13:45		13:45		13:45		13:45				13:45					
14:00		14:00		14:00		14:00		14:00				14:00					
14:15		14:15		14:15		14:15		14:15				14:15					
14:30		14:30		14:30		14:30		14:30				14:30					
14:45		14:45		14:45		14:45		14:45				14:45					
15:00		15:00		15:00		15:00		15:00				15:00					
15:15		15:15		15:15		15:15		15:15				15:15					
15:30		15:30		15:30		15:30		15:30				15:30					
15:45		15:45		15:45		15:45		15:45				15:45					
16:00		16:00		16:00		16:00		16:00				16:00					
16:15		16:15		16:15		16:15		16:15				16:15					
16:30		16:30		16:30		16:30		16:30				16:30					
16:45		16:45		16:45		16:45		16:45				16:45					
17:00		17:00		17:00		17:00		17:00				17:00					
17:15		17:15		17:15		17:15		17:15				17:15					
17:30		17:30		17:30		17:30		17:30				17:30					
17:45	CICLING	17:45		17:45	ZUMBA	17:45		17:45	ABD + HIPOPRESIVOS	MANTENIMIENTO		17:45					
18:00			18:00			18:00		18:00				18:00		18:00			
18:15			18:15	TONO		18:15		18:15				18:15		18:15			
18:30			18:30				18:30	TOTAL BODY			18:30		18:30		18:30		
18:45	ZUMBA	18:45		18:45		18:45			18:45		18:45						
19:00			19:00	AEROBIC	19:00	GAC	19:00	CIRCUITO		19:00							
19:15			19:15				19:15			19:15		19:15					
19:30		19:30		19:30		19:30		19:30		19:30							
19:45		19:45		19:45		19:45		19:45		19:45							
20:00		20:00		20:00		20:00		20:00				20:00					
20:15		20:15		20:15		20:15		20:15				20:15					
20:30		20:30		20:30		20:30		20:30				20:30					
20:45		20:45		20:45		20:45		20:45				20:45					
21:00		21:00		21:00		21:00		21:00				21:00					
21:15		21:15		21:15		21:15		21:15				21:15					
	CLASES		CLASES		CLASES		CLASES		CLASES		CLASES		CLASES				

	Actividad cardiovascular de elevada intensidad: CICLING
	Actividad coreografiada de media intensidad: AEROBIC, ZUMBA
	Actividad de tonificación de media intensidad: TONO, GAC
	Actividad de tonificación de elevada intensidad: TOTAL BODY
	Actividad específica de la zona abdominal: ABD + HIPOPRESIVOS, STRECHING
	Actividad combinada de tonificación y cardiovascular. Intensidad media: CIRCUITO
	Actividad general de fin de semana de media intensidad: MANTENIMIENTO

CICLING: trabajo cardiovascular sobre una bicicleta estática. Intensidad: Media/Alta
 TONO: trabajo de tonificación combinado con ejercicios de movilidad articular. Intensidad: Media
 GAC: trabajo de tonificación específica de glúteos, piernas y abdominales. Intensidad Media
 TOTALBODY: trabajo de tonificación con pesas. Intensidad: Media/Alta
 MANTENIMIENTO: ejercicios para mejorar resistencia, fuerza, flexibilidad y coordinación. Intensidad: Media
 CIRCUITO: trabajo cardiovascular y muscular con estaciones de trabajo. Intensidad: Adaptada
 AEROBIC: actividad coreografiada con música para mejorar resistencia y coordinación. Nivel: Medio
 ZUMBA: coreografía con pasos básicos del baile latino. Mejora resistencia aeróbica
 ABD + HIPOPRESIVOS ó STRECHING: mantenimiento y mejora del tono muscular de la zona abdominal. Hipopresivos o estiramientos 20'