

MAÑANA (de 9h a 12h)

9:15	CICLO (45 ') (SC)	PILATES (45 ') (S3)	CICLO (45 ') (SC)	PAIDE SALUD (45 ') (S3)	CICLO (45 ') (SC)		
9:15		CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)		CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)			9:15
9:30	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)		9:30
10:15	BODY PUMP (45 ') (S3)	BODY COMBAT (45 ') (S3)	BODY PUMP (45 ') (S3)	PILATES (45 ') (S3)	BODY COMBAT (45 ') (S3)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)
10:15	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)		10:15
10:30	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	BODY PUMP (45 ') (S3)	CICLO (45 ') (SC)
10:30						CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	10:30
11:15	ZUMBA (45 ') (S3)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	ZUMBA (45 ') (S3)	YOGA 3 (45 ') (S3)	BODY BALANCE (45 ') (S3)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)
11:15	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)		CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)		11:15
11:30	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	CICLO (45 ') (SC)	BODY BALANCE (45 ') (S3)
11:30						CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	11:30

MEDIODÍA (de 12h a 17h)

12:15	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	12:15
12:30	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	12:30
13:15	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	13:15
13:30	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	13:30
14:15						WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	14:15
14:30	CICLO (45 ') (SC)	BODY PUMP (45 ') (S3)	CICLO (45 ') (SC)	PAIDE FUNCIONAL (45 ') (S3)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)			14:30
14:30	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)			14:30
14:30		WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)		WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)				14:30
15:30	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)			15:30
16:00	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)			16:00
16:30	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)			16:30

TARDE (de 17h al cierre)

17:00	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)		17:00
17:30	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)		17:30
18:00		CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)		CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	YOGA 1 (45 ') (S1)		18:00
18:00					BODY PUMP (45 ') (S3)		18:00
18:15	ZUMBA (45 ') (S3)	BODY PUMP (45 ') (S3)	PILATES (45 ') (S3)	BODY PUMP (45 ') (S3)			18:15
18:30	PILATES (45 ') (S1)	BODY BALANCE (45 ') (S1)	CICLO (45 ') (SC)	PILATES (45 ') (S1)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)		18:30
18:30	CICLO (45 ') (SC)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)			18:30
18:30	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)						18:30
18:45					CICLO (45 ') (SC)		18:45
19:00		CICLO (45 ') (SC)		CICLO (45 ') (SC)			19:00
19:15	BODY COMBAT (45 ') (S3)	ZUMBA (45 ') (S3)	BODY PUMP (45 ') (S3)	ZUMBA (45 ') (S3)			19:15
19:30	CICLO (45 ') (SC)	PAIDE TOTAL (45 ') (S1)	CICLO (45 ') (SC)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)		19:30
19:30	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)				19:30
20:00		CICLO (45 ') (SC)		CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)			20:00
20:15	BODY PUMP (45 ') (S3)	PAIDE FUNCIONAL (45 ') (S3)	BODY BALANCE (45 ') (S3)	BODY COMBAT (45 ') (S3)			20:15
20:30	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)		20:30
20:30	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)		WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)		WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)		20:30
21:00		CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)		CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)			21:00
21:30	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)		21:30
21:30	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)		WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)				21:30

LEYENDA SALAS

S1: SALA 1
S3: SALA 3
SC: SALA CICLO
ZIW: ZONA IND. WALKING

TIPO ACTIVIDAD

ACUÁTICAS	19:15
BAILE	19:30
CARDIO	20:00
CARDIO-TONO	20:15
CUERPO-MENTE	20:30
TONO	21:00
VIRTUALES	21:30