

HORARIOS

MARZO 2026

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

Triatlón - Playa Ramirez	07:00 a 09:00
Acondicionamiento Físico	07:45 a 08:30
Pilates	07:45 a 08:30
Spinning	07:45 a 08:30
Fútbol	08:30 a 09:15
Aerolocalizada	08:45 a 09:30
Pilates	09:30 a 10:15
Zona Media	10:15 a 11:00
Newcom (lunes y miércoles)	9:30 a 11:00
Basket / Newcom - media cancha (viernes)	10:00 a 11:00
Voley	11:00 a 12:00
Ritmos	11:00 a 11:45
Flexibilidad	11:00 a 11:45
Pilates	12:00 a 12:45
Fútbol	12:15 a 13:30
Flexibilidad	13:45 a 14:30
Higiene de columna	14:30 a 15:15
Pilates	15:15 a 16:00
Entrenamiento Funcional	16:00 a 16:45
Higiene de columna	16:15 a 17:00
Pilates	17:00 a 17:45
Entrenamiento Funcional	17:00 a 17:45
Pilates dinámico	18:00 a 18:45
Spinning	18:00 a 18:45
Ritmos / funcional	18:00 a 18:45
Entrenamiento funcional	19:00 a 19:45
Gim Suave	19:00 a 19:45
Pilates	19:00 a 19:45
Spinning	19:00 a 19:45
Ritmos	19:50 a 20:35
Acondicionamiento Físico	19:45 a 20:30
EFA	20:00 a 20:45
Fútbol	20:30 a 21:45
Flexibilidad	20:45 a 21:30
Yoga (lunes y miércoles)	20:45 a 21:30

MARTES Y JUEVES

Yoga	7:00 a 8:00
Acondicionamiento Físico	7:15 a 8:00
Entrenamiento Funcional	8:00 a 8:45
Yoga	8:00 a 8:45
Spinning	8:15 a 9:00
Pilates	8:15 a 9:00
Flexibilidad	9:00 a 9:45
Gimnasia Adulto Mayor	10:00 a 10:45
Basket	11:15 a 12:00
EFA Resilient	12:15 a 13:00
Pilates	15:00 a 15:45
Gimnasia Consciente	15:45 a 16:30
Higiene de columna	16:45 a 17:15
Flexibilidad	16:45 a 17:30
Pilates	17:15 a 18:00
Spinning	18:15 a 19:00
Ritmos / Aerolocal	18:00 a 18:45
Grupo corredores	19:00 a 20:00
Entrenamiento Funcional	19:15 a 20:00
Spinning	19:15 a 20:00
Flexibilidad	19:15 a 20:00
Karate adultos principiantes	19:45 a 20:30
Acondicionamiento Físico	20:00 a 20:45
Pilates	20:00 a 20:45
Handball adultos mixto - Recreativo (Jueves)	20:45 a 21:30
Karate	20:00 a 21:30
Voley	20:45 a 21:30

