

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES COLECTIVAS

GROW PERFORMANCE

LA MORALEJA

Sep - dic 2021

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00 8:50	HIIT 30' Est. BOX	SPINNING Est. SPN			SPINNING Est. SPN
8:30 9:30			RUNNING CLUB		
9:00 10:30		YOGA MIND Est. 3		YOGA MIND Est. 3	
9:30 10:20	BOXEO Est. BOX	CROSS TRAINNING Est. 2	SPINNING Est. SPN	GAP Est. 1	FUNCIONAL Est. 2
9:30 10:20	FULL WORKOUT Est. 1	GAP Est. 1	FULL WORKOUT Est. 1	HIIT BOX Est. BOX	TOTAL TRAINNING Est. 1
10:30 11:20	FUNCIONAL Est. 1	FULL WORKOUT Est. 1	ENTR. DE FUERZA GYM	FUNCIONAL Est. 1	HIIT BOX Est. BOX
10:30 11:30	PILATES Est. 3	DANCE Est. 1	PILATES Est. 3	DANCE Est. 1	
14:30:15:20	SPINNING Est. SPN	HIIT BOX Est. BOX	CROSS TRAINNING Est. 2	GAP Est. 1	TOTAL TRAINNING Est. 1
18:00 19:00		GAP Est. 1			VIKIKI BOOTY Est. 1
19:00 20:00	PILATES Est. 3		PILATES Est. 3		
19:00 19:50	HIIT BOX Est. BOX	TOTAL TRAINNING Est. 1	FULL WORKOUT Est. 1	FUNCIONAL Est. 1	SPINNING Est. SPN
20:00 20:50	SPINNING Est. SPN	SPINNING Est. SPN	DANCE Est. 1	SPINNING Est. SPN	
20:00 21:00	YOGA ACTIVE Est. 3	FULL WORKOUT Est. 1	YOGA ACTIVE Est. 3	HIIT BOX Est. BOX	
FIN DE SEMANA					
HORA	SÁBADO	DOMINGO			
11:20 11:50	HIIT Est. 1	HIIT Est.1			
12:00 12:50	FUNCIONAL Est. 1	FULL WORKOUT Est. 1			
12:50 13:05	CORE Est. 1	CORE Est. 1			