

HOLIDAY GYM CUZCO

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
07:05	C. INDOOR	CICLO INDOOR	07:05	TRX	TRX 45	07:05	C.INDOOR	CICLO INDOOR	07:05	TRX	TRX 45	07:05	TRX	TRX
09:00	ESTUDIO 1	ATTACK TRAINING	08:00	F.WALKING	FIT WALKING 45'	09:00	ESTUDIO 1	B.INTENSIVE	08:00	F.WALKING	F. WALKING 45'	07:35	F.WALKING	FIT WALKING 30'
09:30	ESTUDIO 1	ABD 20'	09:00	TRX	TRX	09:30	ESTUDIO 1	ABD 20'	09:00	TRX	TRX	09:00	C.INDOOR	CICLO INDOOR
09:00	C. INDOOR	CICLO INDOOR	09:30	F.WALKING	FIT WALKING 30'	10:00	ESTUDIO 1	YAMBO	09:30	F.WALKING	F. WALKING 30'	09:00	ESTUIDO 1	ZEN-GYM
10:00	ESTUDIO 1	B.INTENSIVE	09:00	ESTUDIO 1	INTERVAL BOX	11:00	ESTUDIO 1	ESPALDA SANA	09:00	ESTUDIO 1	INTERVAL BOX	09:30	ESTUIDO 1	BALANCE
10:30	ESTUDIO 1	ABD 20'	10:00	ESTUDIO 1	PILATES 30'	11:30	ESTUDIO 1	STECH 20'	10:00	ESTUIDO 1	PILATES 20	10:00	ESTUIDO 1	ATTACK TRAINING
11:00	ESTUDIO 1	G.P.TRAIN 30'	10:30	ESTUDIO 1	BALANCE	13:30	TRX	TRX 45	10:30	ESTUIDO 1	BALANCE 40	10:30	ESTUIDO 1	ABD 20'
11:30	ESTUDIO 1	ABD 20'	11:00	ESTUDIO 1	B.INTENSIVE	14:00	ESTUDIO BOX	HOLIDAY BOXING	11:00	ESTUIDO 1	FITBALL	10:30	ESTUIDO 1	G.P.TRAIN 30'
13:30	TRX	TRX	11:30	ESTUDIO 1	ABD 20'	15:00	ESTUDIO BOX	HOLIDAY BOXING	11:30	ESTUIDO 1	BALL-CORE 20'	11:30	ESTUIDO 1	CORE 20'
14:00	F.WALKING	FIT WALKING 30'	13:30	ESTUDIO 1	TRAIN BAR 30'	14:30	C.INDOOR	CICLO INDOOR	14:30	ESTUIDO 1	YAMBO	14:00	ESTUDIO BOX	HOLIDAY BOXING
14:00	ESTUDIO BOX	HOLIDAY BOXING	14:00	ESTUDIO 1	ABD 20'	14:30	ESTUDIO 1	A.CROSS	14:00	ESTUDIO BOX	HOLIDAY BOXING	15:00	ESTUDIO BOX	HOLIDAY BOXING
14:00	ESTUDIO BOX	HOLIDAY BOXING	14:00	ESTUDIO BOX	HOLIDAY BOXING	15:00	ESTUDIO 1	BALL CORE 20'	14:00	ESTUDIO BOX	HOLIDAY BOXING	18:00	ESTUIDO 1	B.INTESIVE 30'
14:30	F.WALKING	CICLO INDOOR	14:00	ESTUDIO BOX	HOLIDAY BOXING	15:30	ESTUDIO 1	FITBALL	14:30	TRX	TRX	18:30	ESTUIDO 1	ABD 20'
14:30	ESTUDIO 1	TRAIN BOSU	14:30	ESTUDIO 1	PILATES 30'	16:00	ESTUDIO 1	ABD 20'	15:00	F.WALKING	FIT WALKING 30'	18:30	ESTUDIO BOX	HOLIDAY BOXING
15:00	ESTUDIO 1	ABD 20'	15:00	ESTUDIO 1	BALANCE	18:00	TRX	TRX	15:30	ESTUIDO 1	STEP DANCE	19:30	ESTUDIO BOX	HOLIDAY BOXING
15:30	F.WALKING	FIT WALKING 30'	14:30	C. INDOOR	C.INDOOR	18:30	F.WALKING	FIT WALKING 30'	18:00	TRX	TRX	19:00	C.INDOOR	CICLO INDOOR
16:00	TRX	TRX	14:30	TRX	TRX	18:30	ESTUDIO BOX	HOLIDAY BOXING	18:30	F.WALKING	FIT WALKING 30'	19:00	TRX	TRX
18:00	TRX	TRX	15:00	F.WALKING	FIT WALKING 30'	19:30	ESTUDIO BOX	HOLIDAY BOXING	18:30	ESTUDIO BOX	HOLIDAY BOXING	19:30	F.WALKING	FIT WALKING 30'
18:30	F.WALKING	FIT WALKING 30'	15:30	ESTUDIO 1	INTERVAL BOX	19:00	ESTUDIO BOX	SACO BOX	19:30	ESTUDIO BOX	HOLIDAY BOXING	20:00	ESTUIDO 1	ZEN-GYM
18:30	ESTUDIO BOX	HOLIDAY BOXING	18:00	TRX	TRX	19:00	ESTUDIO 1	TRAIN BAR 30'	19:00	ESTUIDO 1	PILATES 30'	20:30	ESTUIDO 1	BALANCE
19:30	ESTUDIO BOX	HOLIDAY BOXING	18:30	F.WALKING	FIT WALKING 30'	19:30	ESTUDIO 1	ABD 20'	19:30	ESTUIDO 1	BALANCE	20:00	C.INDOOR	CICLO INDOOR
19:00	ESTUDIO BOX	SACO BOX	18:30	ESTUDIO BOX	HOLIDAY BOXING	19:00	C.INDOOR	CICLO INDOOR	19:00	C. INDOOR	CICLO INDOOR	19:00	TRX	TRX
19:00	ESTUDIO 1	PILATES 30'	19:30	ESTUDIO BOX	HOLIDAY BOXING	19:00	TRX	TRX	19:00	TRX	TRX	19:30	F.WALKING	FIT WALKING 30'
19:30	ESTUDIO 1	BALANCE	19:00	ESTUDIO 1	YAMBO	19:30	F.WALKING	FIT WALKING 30'	19:30	F.WALKING	FIT WALKING 30'	20:00	C. INDOOR	CICLO INDOOR
19:00	C. INDOOR	CICLO INDOOR	19:00	C. INDOOR	CICLO INDOOR	20:00	ESTUDIO 1	INTERVAL BOX	20:00	C. INDOOR	CICLO INDOOR	20:00	ESTUIDO 1	A.CROSS
19:00	TRX	TRX	19:00	TRX	TRX	20:00	C.INDOOR	CICLO INDOOR	20:00	ESTUIDO 1	A.CROSS			
19:30	F.WALKING	FIT WALKING 30'	19:30	F.WALKING	FIT WALKING 30'	20:00	TRX	TRX						
20:00	ESTUDIO 1	STEP DANCE	20:00	ESTUDIO 1	TRAIN BOSU	20:30	F.WALKING	FIT WALKING 30'						
20:30	ESTUDIO 1	STEP DANCE	20:30	ESTUDIO 1	ABD 20'	21:00	C.INDOOR	CICLO INDOOR						
20:00	C. INDOOR	CICLO INDOOR	20:00	C. INDOOR	CICLO INDOOR									
20:00	TRX	TRX	20:00	TRX	TRX									
20:30	F.WALKING	FIT WALKING 30'	20:30	F.WALKING	FIT WALKING 30'									
21:00	ESTUDIO 1	TRAIN BOSU	21:00	JAULA	FUNCIONAL TRAINING									
21:30	ESTUDIO 1	ABD 20'	21:00	C. INDOOR	CICLO INDOOR									
21:00	C. INDOOR	CICLO INDOOR												

SÁBADO		
11:00	ESTUIDO 1	G.P.TRAIN 30'
11:30	ESTUIDO 1	CORE 20'
12:00	ESTUIDO 1	B.INTENSIVE 30'
12:30	ESTUIDO 1	ABD 20'
13:00	TRX	TRX
13:30	F.WALKING	F. WALKING 30'

DOMINGO		
11:00	ESTUIDO 1	G.P.TRAIN 30'
11:30	ESTUIDO 1	ABD 20'
12:00	ESTUIDO 1	ENERGY
12:30	ESTUIDO 1	CORE 20'
13:00	C.INDOOR	CICLO INDOOR

FESTIVOS		
11:00	ESTUIDO 1	G.P.TRAIN 30'
11:30	ESTUIDO 1	ABD 20'
12:00	ESTUIDO 1	ENERGY
12:30	ESTUIDO 1	CORE 20'
13:00	C.INDOOR	CICLO INDOOR

Tonificación
 Cuerpo/Mente
 Cardio/Baile Coreografía
 Cardiovascular/Tonificación
 Artes Marciales/ Deportes de contacto
 Cardiovascular
 Funcional

Por motivos técnicos o cambios de última hora HOLIDAY GYM se reserva el derecho de modificar este horario de clases y los instructores que las imparten. Para asegurarte, compáralo con el programa de las clases que hay en la recepción de tu centro.

