

# HORARIO HOLIDAY GYM TRES CANTOS

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
9:00	Estudio 1	TRX/BOSU	9:00	Estudio 1	ZEN GYM´30	9:00	Estudio 1	TRX/BOSU	9:00	Estudio 1	ZEN GYM´30	9:00	Estudio 1	PILATES´30
9:30	Estudio 1	ABD´20	9:30	Estudio 1	BALANCE´20	9:30	Estudio 1	ABD´20	9:30	Estudio 1	BALANCE´20	9:30	Estudio 1	STRECHING´20
10:00	Estudio 1	BODY INTENSIVE	10:00	C. Indoor	CICLO INDOOR	10:00	Estudio 1	PILATES´30	10:00	C. Indoor	CICLO INDOOR	10:00	Estudio 1	TONIFICACION
10:30	Estudio 1	ABD´20	10:30	C. Indoor	CICLO INDOOR	10:30	Estudio 1	STRECHING´20	10:30	C. Indoor	CICLO INDOOR	10:30	Estudio 1	BALL CORE
11:00	C. Indoor	CICLO INDOOR	10:00	Estudio 1	YAMBO	10:00	Fitwalking	FITWALKING	10:00	Estudio 1	YAMBO	11:00	C. Indoor	CICLO INDOOR
11:30	C. Indoor	CICLO INDOOR	10:30	Estudio 1	YAMBO	10:30	Fitwalking	FITWALKING	10:30	Estudio 1	YAMBO	11:00	C. Indoor	CICLO INDOOR
11:00	Estudio 1	FITWALKING	11:00	Estudio 1	TONIFICACION	11:00	C. Indoor	CICLO INDOOR	11:00	Estudio 1	FUNCIONAL TRAIN	11:00	Fitwalking	FITWALKING
11:30	Estudio 1	ABD´20	11:30	Estudio 1	ABD´20	11:30	C. Indoor	CICLO INDOOR	11:30	Estudio 1	CORE´20	11:30	Estudio 1	TRX
14:30	C. Indoor	CICLO INDOOR	14:30	Estudio 1	FUNCIONAL TRAIN	11:00	Estudio 1	YAMBO	18:00	Estudio 1	GOAL TRAIN	18:00	Estudio 1	PILATES ENDURANCE 30
15:00	C. Indoor	CICLO INDOOR	15:00	Estudio 1	ABD´20	11:30	Estudio 1	YAMBO	18:30	Estudio 1	ABD´20	18:30	Estudio 1	STRECHING´20
18:00	Estudio 1	PILATES ENDURANCE 30	18:00	Estudio 1	ENERGY	14:30	C. Indoor	CICLO INDOOR	19:00	Estudio 1	SACO BOX´30	19:00	Fitwalking	ENERGY
18:30	Estudio 1	STRECHING´20	18:30	Estudio 1	ABD´20	15:00	C. Indoor	CICLO INDOOR	19:30	Estudio 1	INTERVAL BOX	19:30	Estudio 1	ABD´20
19:00	Estudio 1	AMERICAN CROSS	19:00	Estudio 1	SACO BOX´30	18:00	Estudio 1	PILATES´30	19:00	C. Indoor	CICLO INDOOR	19:00	C. Indoor	CICLO INDOOR
19:30	Estudio 1	AMERICAN CROSS	19:30	Estudio 1	INTERVAL BOX	18:30	Estudio 1	STRECHING´20	19:30	C. Indoor	CICLO INDOOR	19:30	C. Indoor	CICLO INDOOR
19:00	C. Indoor	CICLO INDOOR	19:00	C. Indoor	CICLO INDOOR	19:00	Estudio 1	FUNCIONAL TRAIN	19:00	Fitwalking	FITWALKING	20:00	Estudio 1	FUNCIONAL TRAIN
19:30	C. Indoor	CICLO INDOOR	19:30	C. Indoor	CICLO INDOOR	19:30	Estudio 1	FUNCIONAL TRAIN	19:30	Estudio 1	TRX	20:30	Estudio 1	ABD´20
19:00	Fitwalking	FITWALKING	19:00	Fitwalking	FITWALKING	19:00	C. Indoor	CICLO INDOOR	20:00	Estudio 1	ENERGY	20:00	C. Indoor	CICLO INDOOR
19:30	Estudio 1	SACO BOX´30	19:30	Estudio 1	TRX	19:30	C. Indoor	CICLO INDOOR	20:30	Estudio 1	ABD´20	20:30	C. Indoor	CICLO INDOOR
20:00	Fitwalking	FITWALKING	20:00	Estudio 1	BODY INTENSIVE	19:00	Fitwalking	FITWALKING	20:00	C. Indoor	CICLO INDOOR			
20:30	Fitwalking	FITWALKING	20:30	Estudio 1	ABD´20	19:30	Estudio 1	SACO BOX´30	20:30	C. Indoor	CICLO INDOOR			
20:00	Estudio 1	YAMBO	20:00	C. Indoor	CICLO INDOOR	20:00	Fitwalking	FITWALKING	20:00	Fitwalking	FITWALKING			
20:30	Estudio 1	YAMBO	20:30	C. Indoor	CICLO INDOOR	20:30	Fitwalking	FITWALKING	20:30	Estudio 1	TRX			
20:00	C. Indoor	CICLO INDOOR	20:00	Fitwalking	FITWALKING	20:00	C. Indoor	CICLO INDOOR	21:00	Estudio 1	BOSU RESISTANCE			
20:30	C. Indoor	CICLO INDOOR	20:30	Estudio 1	TRX	20:30	C. Indoor	CICLO INDOOR	21:30	Estudio 1	ABD´20			
21:00	C. Indoor	CICLO INDOOR	21:00	Estudio 1	TONIFICACION	20:00	Estudio 1	RITMOS LATINOS						
21:30	C. Indoor	CICLO INDOOR	21:30	Estudio 1	ABD´20	20:30	Estudio 1	COOL DANCE						
						21:00	C. Indoor	CICLO INDOOR						
						21:30	C. Indoor	CICLO INDOOR						

SÁBADOS			DOMINGO			FESTIVOS		
11:00	Estudio 1	FUNCIONAL TRAIN	11:00	Estudio 1	TONIFICACION	11:00	Estudio 1	TONIFICACION
11:30	Estudio 1	ABD´20	11:30	Estudio 1	ABD´20	11:30	Estudio 1	ABD´20
12:00	C. Indoor	CICLO INDOOR	12:00	C. Indoor	CICLO INDOOR	12:00	C. Indoor	CICLO INDOOR
12:30	C. Indoor	CICLO INDOOR	12:30	C. Indoor	CICLO INDOOR	12:30	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.

HOLIDAY

DAY

Holiday Gym



@holidaygym

