



HORARIO DE ACTIVIDADES

LES MILLS

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
7:30 – 8:30		CICLO VIRTUAL(S3)		CICLO VIRTUAL		
9:30 – 10:30	BODY COMBAT (S1) CICLO (S3) PILATES (S4)	CICLO (S3) LES MILLS BODYPUMP	CICLO (S3) GAP (S1) PILATES (S4)	CICLO (S3) LES MILLS BODYPUMP	CICLO (S3) BODY BALANCE (S4)	
10:30 – 11:00	ABD (S1)	ABD (S1)		ABD (S1)		
11:00 – 12:00	TRX (S1)		BODY PUMP EXPRESS (S1)			CICLO (S3)
14:30 – 15:30	LES MILLS BODYPUMP	CICLO (S3)	HIT (S1)	CICLO (S3) PILATES (S4)	-BODY ATTACK(S1) - JUMPING (S1)	
15:45 – 16:45	CICLO (S3)	LES MILLS BODYCOMBAT	CICLO (S3)	LES MILLS BODYPUMP	JUMPING (S1) BODY ATTACK(S1)	
18:30- 19:00		CICLO (S3)	BODY ATTACK EXPRESS			
19:00 – 20:00	JUMPING (1) TRX PILATES (S4)	LES MILLS BODYPUMP	- BODY BALANCE - BODY PUMP (19:15h)	ZUMBA	PILATES (S4)	
19:30 – 20:30	CICLO (S3)	CICLO (S3)	CICLO (S3)	CICLO (S3)	CICLO (S3) 20:00 H	
20:15 – 21:15	BODY BALANCE (S4) LES MILLS BODYPUMP	HATHA YOGA (S4) BODY ATTACK (S2)	ZUMBA (S1) PILATES (S4)	- HATHA YOGA (S4) LES MILLS BODYCOMBAT		
20:30 – 21:30	CICLO (S3)	CICLO (S3) ONE METABOLIC	CICLO (S3)	CICLO (S3) ONE METABOLIC		
21:15 – 22:15	BODY COMBAT (S1)	ARTES MARCIALES (S1)		ARTES MARCIALES (S4) LES MILLS BODYPUMP		