

HORARIO DE CLASES SALERA

A PARTIR DEL 18 DE NOVIEMBRE DE 2019

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:05							
07:15	E4 E. FUNCIONAL		E4 E. FUNCIONAL		E4 E. FUNCIONAL		
08:00	E1 SPINN	E2 BODYPUMP	E1 SPINN	E2 GAP	E3 BODYBALANCE		
08:15							
09:15							
09:30	E3 BODYCOMBAT E1 SPINN	E2 MANTENIMIENTO	E4 CLUB CORREDORES E2 GAP	E3 YOGA E2 BODYPUMP	E1 SPINN	E4 ABD 20	E4 ABD 20
10:00						E1 SPINN	
10:15							
10:30	E2 BODYPUMP	E3 BODYBALANCE E1 SPINN	E1 SPINN E2 ZUMBA		E3 PILATES E2 BODYCOMBAT		E2 GAP
10:45				E3 BODYBALANCE E1 SPINN			
11:00	E4 ABD 20					E2 BODYPUMP	
11:15							
11:30	E3 PILATES	E2 GAP	E3 PILATES E2 BODYPUMP				E1 SPINN
11:45					E2 GAP		
12:00		E4 E. FUNCIONAL			E4 E. FUNCIONAL		
12:15						E3 BODYBALANCE	
12:30	E4 E. FUNCIONAL	E4 ABD 20		E4 ESTIRAMIENTOS			
12:45							
13:00	E4 ABD 20				E4 ESTIRAMIENTOS		E4 E. FUNCIONAL
13:15							
13:30	E1 SPINN	E4 E. FUNCIONAL	E2 GRIT SERIES	E4 E. FUNCIONAL	E1 SPINN		E4 ABD 20
13:45						E4 E. FUNCIONAL	
14:00	E4 E. FUNCIONAL	E1 SPINN	E4 ABD 20	E4 ABD 20	E4 E. FUNCIONAL		
14:15				E2 BODYPUMP	E2 BODYCOMBAT	E4 ABD 20	
14:30	E4 ABD 20 E2 ZUMBA E1 SPINN	E3 YOGA E2 BODYPUMP	E3 BODYBALANCE E1 SPINN	E3 PILATES	E4 ESTIRAMIENTOS		
15:00				E1 SPINN			
15:15					E3 PILATES		
15:30	E2 BODYPUMP	E1 SPINN					
15:45							
16:00	E4 E. FUNCIONAL						
16:15							
16:30	E4 ESTIRAMIENTOS E2 PILATES	E3 GAP	E2 MANTENIMIENTO E4 E. FUNCIONAL	E4 ABD 20 E3 BODYBALANCE	E4 E. FUNCIONAL		
16:45							
17:00		E2 BODYCOMBAT	E4 ESTIRAMIENTOS		E4 ABD 20	E2 GAP	
17:15	E3 YOGA			E2 STEP			
17:30	E4 E. FUNCIONAL	E4 ABD 20	E4 E. FUNCIONAL E2 GAP	E4 E. FUNCIONAL	E2 GAP		
17:45							
18:00	E4 ABD 20 E3 BODYCOMBAT	E4 E. FUNCIONAL	E4 ABD 20 E1 SPINN	E3 YOGA E4 ESTIRAMIENTOS		E1 SPINN	
18:15	E2 GAP	E2 BODYPUMP	E3 PILATES	E2 BODYPUMP			
18:30	E1 SPINN	E4 ESTIRAMIENTOS	E4 E. FUNCIONAL E2 ZUMBA	E4 E. FUNCIONAL	E3 BODYBALANCE E1 SPINN E2 BODYCOMBAT		
18:45		E3 RITMOS LATINOS					
19:00	E2 GRIT SERIES E4 ABD 20	E1 SPINN	E4 ABD 20	E4 ABD 20 E1 SPINN			
19:15		E2 GAP		E3 BODYBALANCE			
19:30	E3 BODYBALANCE E1 SPINN	E4 E. FUNCIONAL	E1 SPINN E2 BODYPUMP	E2 BODYCOMBAT	E1 SPINN	E4 E. FUNCIONAL	
19:45			E3 BODYBALANCE		E2 BODYPUMP		
20:00	E4 E. FUNCIONAL	E4 ABD 20	E4 E. FUNCIONAL	E1 SPINN	E3 ZUMBA	E4 ABD 20	
20:15	E2 RITMOS LATINOS	E3 ZUMBA E2 BODYPUMP					
20:30	E1 SPINN	E1 SPINN	E1 SPINN E2 GAP	E3 RITMOS LATINOS E2 GRIT SERIES			
20:45							
21:00	E2 BODYPUMP		E4 E. FUNCIONAL				
21:15		E3 PILATES					
21:30							
22:10							
22:15							

LEYENDA

 ALTA INTENSIDAD	 BAILE	 CARDIO	 CUERPO Y MENTE	 TONIFICACIÓN
 ESTUDIO 1	 ESTUDIO 1	 ESTUDIO 2	 ESTUDIO 3	 ESTUDIO 4