











HORARIO DE CLASES SANT ADRIÀ DE BESÓS

A PARTIR DEL 18 DE NOVIEMBRE DE 2019

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

LEYENDA

 ALTA INTENSIDAD	 BAILE	 CARDIO	 CUERPO Y MENTE	 TONIFICACIÓN
 ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	 ESTUDIO 1	 ESTUDIO 2	 ESTUDIO 3	 SALA FITNESS