

HORARIO DE CLASES VALDEBERNARDO

A PARTIR DEL 20 DE SEPTIEMBRE DE 2021

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:05							
07:10							
07:15							
07:30			E1 SPINN				
08:00							
08:05							
08:15							
09:00							
09:05							
09:15	E1 SPINN	E3 GRIT SERIES	E1 SPINN	E2 BODYPUMP			
			E3 IREACTÍVATE!				
09:30	E2 PILATES	E2 ZUMBA			E1 SPINN		
					E3 T. DE ESPALDA		
10:00		E1 SPINN			E2 BODYCOMBAT	E2 R. LATINOS LIBRES	
						E1 SPINN	
10:05							
10:15	E1 SPINN	E3 GAP	E3 PILATES	E3 PILATES			E2 ZUMBA
10:30	E2 BODYPUMP	E2 PILATES	E2 ZUMBA	E2 ZUMBA			E1 SPINN
			ZF E. FUNCIONAL	E1 SPINN			
11:00						E2 R. LATINOS PAREJA	
						E1 SPINN	
11:05							
11:15		E3 YOGA		E3 GAP	E2 ZUMBA		
11:30		E2 BODYCOMBAT	E3 BODYBALANCE		E1 SPINN		E2 BODYCOMBAT
		E4 CORE	E1 SPINN				E1 SPINN
11:45	E2 ZUMBA		E2 BODYPUMP	E2 YOGA			
12:00		E1 SPINN				E2 BODYPUMP	
12:05							
12:15		E3 ZUMBA			E3 PILATES		
12:30	E3 BODYBALANCE				E4 CORE		
13:00		ZF E. FUNCIONAL				E3 YOGA	E2 GAP
13:05							
13:10							
13:15						E2 BODYCOMBAT	
13:30							E3 YOGA
14:00							
14:05							
14:15		E3 PILATES	E1 SPINN	E2 BODYPUMP			
15:00		E2 BODYPUMP					
15:05							
15:10							
15:15	E3 GAP			E1 SPINN			
16:00							
16:05							
16:10							
16:15	E4 CORE				E2 BODYPUMP		
16:45							
17:00		E2 GAP	E2 BODYPUMP				
17:05							
17:10							
17:15							
17:30		E4 CORE	E3 PILATES	ZF E. FUNCIONAL	E2 BODYCOMBAT		
17:45	E3 YOGA	E1 SPINN			E3 GAP		
18:00	E2 BODYCOMBAT	E2 ZUMBA	E1 SPINN	E2 BODYPUMP			
				E3 T. DE ESPALDA			
				E4 CORE			
18:05							
18:10							
18:15	E1 SPINN	E3 YOGA	E2 BODYCOMBAT			E1 SPINN	
18:30		ZF E. FUNCIONAL	E3 GAP	E1 SPINN			
18:45	E3 T. DE ESPALDA				E2 R. LATINOS LIBRES		
19:00		E2 BODYPUMP	E1 SPINN	E3 PILATES	E1 SPINN		
		E1 SPINN					
19:05							
19:10							
19:15	E2 STEP			E2 STEP	E3 ZUMBA		
19:30	E1 SPINN		E2 ZUMBA	E1 SPINN			
	S CLUB CORREDORES		E3 GRIT SERIES				
			S CLUB CORREDORES				
19:45	E3 GAP	E3 PILATES			E2 R. LATINOS PAREJA		
20:00		E1 SPINN	E1 SPINN	E3 GRIT SERIES	E1 SPINN		
			E4 CORE				
20:05							
20:10							
20:15	E2 ZUMBA	E2 BODYCOMBAT		E2 ZUMBA			
20:30	E1 SPINN		E2 GAP	E1 SPINN	E3 PILATES		
			E3 T. DE ESPALDA				
20:45	E3 PILATES	E3 BODYBALANCE		E3 BODYBALANCE	E2 BODYPUMP		
21:00		E1 SPINN					
21:05							
21:10							
21:15	E2 BODYPUMP						
21:30		E2 ZUMBA	E3 YOGA				
21:45							
22:00							

LEYENDA

■ ALTA INTENSIDAD	■ BAILE	■ CARDIO	■ CUERPO Y MENTE	■ TONIFICACIÓN
■ E1 ESTUDIO 1	■ E2 ESTUDIO 2	■ E3 ESTUDIO 3	■ E4 ESTUDIO 4	■ S SOLARIUM
				■ ZF ZONA FUNCIONAL